



【令和7年度】  
**12月の献立** (1~15日)  
 【豊北きらきらこども園】



日曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 月	オムレツ 納豆和え	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 ケチャップ 小松菜 白菜 人参 ひきわり納豆 しょうゆ	りんご クッキー	スイートポテトケーキ (さつま芋 牛乳 卵 バター 砂糖 小麦粉)	426
2 火	味噌おでん しそ昆布	鶏肉 大根 人参 里芋 さつま揚げ 生揚げ 昆布 こんにゃく 卵 味噌 しそ昆布	スティックパン	歌舞伎揚げ	352
3 水	チキンフライ ポテトサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 キャベツ じゃが芋 ハム マヨネーズ	せんべい	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	425
4 木	豚汁 卵焼き	豚肉 大根 玉葱 人参 白菜 ごぼう 油揚げ 豆腐 里芋 葱 味噌 卵 砂糖	ウェハース	しみチョココーン	383
5 金	魚の竜田揚げ ベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 ベーコン 小松菜 人参 玉葱 キャベツ ピーマン 油	オレンジ ソフトビス	パンプディング (食パン 卵 牛乳 砂糖 バター)	375
6 土	カレー 酢物	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 南瓜 油 カレールー 大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢	バナナ	りんごジュース クッキー	330
8 月	旨煮 しそわかめふりかけ	鶏肉 大豆 人参 れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 生揚げ 竹輪 昆布 里芋 砂糖 しょうゆ しそわかめふりかけ	ポーロ	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	364
9 火	春巻き 中華スープ	豚ミンチ 木耳 筍 もやし 人参 春雨 春巻きの皮 葱 砂糖 しょうゆ ごま油 片栗粉 若布 玉葱 白菜 生椎茸 卵 葱 ごま 鶏がらスープ	りんご ソフトビス	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	396
10 水	栄養すいとん 酢物	豚肉 玉葱 人参 白菜 さつま揚げ ぶなしめじ 葱 油揚げ 白玉粉 牛乳 味噌 大根 胡瓜 キャベツ しらす干し 砂糖 酢	スティックパン	クラスター (さつま芋 脱粉 砂糖 バター 油)	394
11 木	豆腐の真砂揚げ 味噌マヨネーズ和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 むきエビ しらす干し 豆腐 卵 片栗粉 油 キャベツ 人参 竹輪 竹輪 胡瓜 若布 チーズ 味噌 ごま マヨネーズ	オレンジ クッキー	カスタードプリン (卵 牛乳 砂糖)	386
12 金	キャベツバーグ ポテトサラダ	合挽肉 キャベツ 玉葱 卵 パン粉 ケチャップ 油 じゃが芋 胡瓜 人参 コーン プレスハム マヨネーズ	せんべい	あみじゃが	375
13 土	<b>生活発表会</b>				
15 月	コロッケ 白菜のごま和え	じゃが芋 豚ミンチ 玉葱 人参 小麦粉 卵 油 白菜 小松菜 春雨 ごま 砂糖 しょうゆ	ソフトビス	【非常食】 せんいのみぐみパン	364

