



【令和7年度】

12月の献立 (16~29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
16 火	むきエビと小松菜の卵とじ 大豆の昆布煮	えび 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 小松菜 干し椎茸 卵 コンソメ 油 水煮大豆 昆布 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	里芋と葱の和風スコーン (小麦粉 里芋 葱 卵 牛乳 しょうゆ)	331
17 水	生揚げの旨煮 ごぼうサラダ	生揚げ 鶏肉 大根 人参 里芋 干し椎茸 砂糖 醤油 ごぼう 人参 胡瓜 キャベツ ツナ缶 味噌 ごま マヨネーズ	スティックパン	さつま芋のトリュフ (さつま芋 牛乳 ココア 砂糖 干しぶどう)	321
18 木	豚肉の生姜焼き スパゲティサラダ	豚肉 玉葱 生姜 砂糖 しょうゆ スパゲティ 胡瓜 人参 キャベツ プレスハム 卵 マヨネーズ	ウェハース	カントリーマアム	433
19 金	ささ身のクラッカー揚げ さつま汁	ささ身 生姜 砂糖 しょうゆ 小麦粉 卵 クラッカー 油 豚肉 大根 人参 さつま芋 ごぼう 油揚げ 豆腐 こんにゃく 葱 味噌 油	オレンジ ソフトビス	ブラウンサーブロール	452
20 土	焼きスパゲティ じゃこピーマン	豚肉 スパゲティ 玉葱 人参 キャベツ さつま揚げ もやし ピーマン ソース ピーマン しらす干し ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	280
22 月	南瓜のほうとう風 大根サラダ	豚肉 大根 玉葱 白菜 ごぼう 南瓜 干し椎茸 葱 白玉粉 味噌 大根 人参 胡瓜 ツナ缶 マヨネーズ	りんご クッキー	南瓜のタルト (小麦粉 バター 牛乳 南瓜 卵 砂糖)	403
23 火	洋風卵焼きオーロラソース ごま和え かけ 【月組】味噌汁の日	小松菜 もやし ツナ缶 卵 牛乳 マヨネーズ ケチャップ 白菜 キャベツ 人参 ごま 砂糖 しょうゆ キャベツ えのき茸 ブロッコリー 煮干し 味噌	せんべい	かっぱえびせん	313
24 水	魚のかば焼き 野菜サラダ	魚 砂糖 しょうゆ 生姜 小麦粉 油 キャベツ 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 プレスハム 卵 マヨネーズ	ウェハース	クリームバナナ (バナナ 牛乳 卵 小麦粉 砂糖)	337
25 木	肉団子と野菜のスープ ブロッコリーの マヨネーズ焼き	鶏ミンチ れんこん 玉葱 人参 じゃが芋 小松菜 豆腐 コンソメ ブロッコリー マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	さつま芋のキューブクッキー (さつま芋 小麦粉 砂糖 油)	348
26 金	豚肉と野菜の味噌煮 かりこり煮干し	豚肉 里芋 人参 大根 キャベツ こんにゃく もやし ごま 味噌 砂糖 しょうゆ かえりちりめん ごま 砂糖 しょうゆ	ポーロ	ココナッツサブレ	326
27 土	きのこカレー 酢物	鶏肉 玉葱 人参 南瓜 じゃが芋 しめじ 生椎茸 舞茸 グリンピース カレールー チーズ 油 キャベツ 人参 かにかま 砂糖 酢	バナナ	りんごジュース せんべい	265
29 月	チキンフライ ミックスサラダ	ささ身 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 玉葱 マカロニ プレスハム 卵 マヨネーズ	せんべい	歌舞伎揚げ	403



- 全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)
- 海・風組 10時のおやつに + 牛乳

