



# 給食献立表

普通食



令和7年12月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
12月1日	麦ごはん 鶏肉と大根の中華煮 野菜の浅漬け 味噌汁	ココアクッキー いりこ	米、麦、ごま油、胡麻、めんつゆ、さつまいも、薄力粉、ココア、砂糖	豚肉、味噌、かつお節、バター、鶏卵、アーモンドスライス、いりこ	大根、人参、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、ごぼう	456	14.6	16.1	1.1
12月2日	麦ごはん チーズハンバーグ れんこんと人参のきんぴら 味噌汁	さつま芋のこがね焼き 牛乳 いりこ	米、麦、パン粉、しらたき、砂糖、胡麻、ごま油、味噌、さつまいも、薄力粉	鶏ひき肉、チーズ、鶏卵、牛乳、かつお節、バター、いりこ	玉ねぎ、人参、れんこん、人参、ほうれん草、なめこ	503	19	18	1.3
12月3日	麦ごはん かつおの竜田揚げ 酢の物 豚汁	クッキー 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、サラダ油、砂糖、味噌、クッキー	かつお、わかめ、しらす干し、豚肉、豆腐、かつお節、牛乳、いりこ	しょうが、きゅうり、みかん、大根、さといも、人参、ごぼう、ねぎ	405	19.6	9.7	1.5
12月4日	焼きスバゲッティ カリフラワーのサラダ みかん	しらすトースト 牛乳 いりこ	スバゲッティ、マヨネーズ、食パン	鶏もも肉、ツナ、しらす干し、青のり、チーズ、牛乳、いりこ	人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、カリフラワー、小松菜、みかん	441	20	15.3	1.5
12月5日	カレーライス ほうれん草の海苔和え バナナ	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、大豆、じゃが芋、カレールウ、砂糖、寒天	のり、いりこ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、グレープ果汁、もも缶	497	11.4	6.5	1.6
12月8日	親子丼 紅白煮 りんご	水ようかん いりこ	米、麦、めんつゆ、じゃが芋、砂糖、小豆、寒天	鶏もも肉、鶏卵、のり、ツナ、いりこ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、りんご	351	16.2	7	0.9
12月9日	麦ごはん ダンドリーチキン ほうれん草と白菜のサラダ 野菜スープ	杏スコーン 牛乳 いりこ	米、麦、カレールウ、胡麻、砂糖、ごま油、じゃが芋、コンソメ、薄力粉、ベーキングパウダー	鶏もも肉、ヨーグルト、しらす干し、かつお節、バター、生クリーム、牛乳、いりこ	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参、杏ジャム、	512	18.1	19.8	1.7
12月10日	麦ごはん さわらの照り焼き 筑前煮 味噌汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、サラダ油、砂糖、味噌、白玉粉	さわら、ちくわ、わかめ、かつお節、牛乳、チーズ、いりこ	人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやえんどう、里芋	415	18.9	91	1.8
12月11日	麦ごはん 麻婆豆腐 野菜のゆかり和え キャベツスープ	味噌蒸しパン 牛乳 いりこ	米、麦、味噌、砂糖、片栗粉、ごま油、コンソメ、蒸しパンミックス、胡麻	豆腐、豚ひき肉、ゆかり、ベーコン、牛乳、いりこ	にら、ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、人参、大根、キャベツ、玉ねぎ	359	15.7	13.2	1.4
12月12日	麦ごはん ボークチャップ 磯煮 味噌汁	黒糖ケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、薄力粉、サラダ油、大豆、砂糖、味噌、ホットケーキミックス、胡麻	豚もも肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、いりこ	玉ねぎ、しめじ、人参、かぶ	377	17.3	11.3	1.4
12月15日	三色ご飯 ブロッコリーの納豆和え 味噌汁	ミートマカロニ いりこ	米、麦、砂糖、味噌、マカロニ、サラダ油	鶏ひき肉、鶏卵、納豆、かつお節、パセリ、いりこ	人参、ブロッコリー、しょうが、キャベツ、えのきだけ、玉ねぎ	381	19.0	10.7	1.6
12月16日	カレーうどん ポテトグラタン りんご	チーズジャムパン 牛乳 いりこ	うどん、カレールウ、じゃが芋、コッペパン	豚もも肉、ベーコン、チーズ、生クリーム、パセリ、クリームチーズ、牛乳、いりこ	もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、りんご、ブルーベリージャム	527	21.2	22.0	2.2
12月17日	麦ごはん カジキの味噌マヨ焼き 切り干し大根と豆のサラダ 味噌汁	パン粉クッキー いりこ	米、麦、味噌、マヨネーズ、大豆、胡麻、砂糖、パン粉、薄力粉、ベーキングパウダー、脱脂粉乳	めかじき、ハム、かつお節、バター、鶏卵、いりこ	人参、ねぎ、切り干し大根、枝豆、きゅうり、白菜、しめじ	411	17.3	14.2	1.5
12月18日	麦ごはん 鶏肉の磯辺揚げ 野菜の胡麻酢和え みかん	バナナコーンフレーク いりこ	米、麦、薄力粉、サラダ油、胡麻、砂糖、コーンフレーク	鶏もも肉、青のり、牛乳、いりこ	キャベツ、きゅうり、人参、みかん、バナナ	496	16.6	16.3	0.8
12月19日	麦ごはん ミートローフ 春雨のソテー 味噌汁	マーブルケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、春雨、ごま油、じゃが芋、味噌、ホットケーキミックス、ココア	豚ひき肉、鶏卵、わかめ、かつお節、鶏卵、バター、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、レタス、とうもろこし	473	17.7	14.9	1.5
12月22日	煮込みうどん ポテトサラダ みかん	いとこ煮風蒸しパン 牛乳 いりこ	うどん、めんつゆ、味噌、じゃが芋、マヨネーズ、蒸しパンミックス、小豆	豚もも肉、豆腐、ツナ、牛乳、いりこ	人参、しいたけ、れんこん、ねぎ、ブロッコリー、みかん、かぼちゃ	349	16.0	12.8	1.7
12月23日	麦ごはん 鶏のさっぱり煮 薩摩カレーサラダ 味噌汁	シナモンドーナツ いりこ	米、麦、砂糖、さつま芋、マヨネーズ、カレー粉、味噌、ホットケーキミックス、シナモン、サラダ油	鶏もも肉、ベーコン、ヨーグルト、ふ、かつお節、いりこ	しょうが、人参、小松菜	527	16.8	20.6	1.4
12月24日	麦ごはん 鮭のパン粉焼き れんこんの煮物 味噌汁	レモンシュガートースト 牛乳 いりこ	米、麦、マヨネーズ、パン粉、めんつゆ、味噌、食パン、グラニュー糖	鮭、生揚げ、かつお節、バター、牛乳、いりこ	れんこん、人参、さやいんげん、ほうれん草、レモン	441	19.9	13.2	1.7
12月25日	ハヤシライス ポパイサラダ バナナ	クリスマスケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、じゃが芋、ハヤシルウ、マヨネーズ、ホットケーキミックス、ココア	牛肉、バター、ツナ、牛乳、いりこ	玉ねぎ、人参、グリーンピース、とうもろこし、ほうれん草、もやし、バナナ、いちごジャム、いちご	499	17.2	13.6	1.6
12月26日	きのこスバゲッティ 豆まめサラダ チンゲン菜のスープ	おかかおにぎり いりこ	スバゲッティ、コンソメ、オリーブ油、大豆、マヨネーズ、コンソメ、ごま油、米	ハム、のり、ソーセージ、かつお節、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきだけ、しいたけ、なめこ、枝豆、とうもろこし、チンゲン菜、えのきだけ	421	15.5	9.0	1.6



※この献立は材料の入荷の都合により変更になることがあります。





## 給食献立表

離乳食



令和7年12月

ベビーエンゼル八千代中央保育園

日付	献立				食 材
	主食	おかず	汁・果汁等	おやつ	
12月1日	おかゆ	ささみと大根の煮物・野菜の浅漬け	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、鶏ささみ、大根、人参、ねぎ、キャベツ、きゅうり、かぶ、胡麻、さつま芋、ごぼう、味噌、かつお粉、赤ちゃんビスケット
12月2日	おかゆ	チーズハンバーグ・れんこんと人参の胡麻煮	味噌汁	蒸かし芋	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、チーズ、パン粉、れんこん、胡麻、ほうれん草、なめこ、味噌、かつお粉、さつま芋
12月3日	おかゆ	かつおのしぐれ煮 きゅうりとわかめのしらす和え	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、かつお、きゅうり、わかめ、しらす、みかん、豆腐、大根、里芋、人参、ごぼう、ねぎ、赤ちゃんせんべい
12月4日	トマトスパゲッティ	カリフラワーのサラダ	みかん	パン	スパゲッティ、鶏ひき肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、カリフラワー、小松菜、ツナ、みかん、食パン
12月5日	野菜粥	ほうれん草の海苔和え	バナナ	ぶどう寒天	米、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ほうれん草、海苔、バナナ、ぶどう果汁、寒天、もも
12月8日	鶏のあんかけ丼	紅白煮	りんご	水ようかん	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、グリーンピース、海苔、片栗粉、じゃが芋、人参、ツナ、りんご、小豆、寒天
12月9日	おかゆ	ささみのトマト焼き・ほうれん草と白菜のサラダ	野菜スープ	ホットケーキ	米、鶏ささみ、ヨーグルト、ほうれん草、白菜、しらす、かつお節、胡麻、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ホットケーキミックス
12月10日	おかゆ	さわらの照り焼き・筑前煮	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、さくら、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやえんどう、里芋、わかめ、味噌、かつお粉、赤ちゃんせんべい
12月11日	おかゆ	肉豆腐・野菜のゆかり和え	キャベツスープ	味噌蒸しパン	米、豆腐、鶏ささみ、にら、ねぎ、味噌、片栗粉、きゅうり、人参、大根、ゆかり、キャベツ、玉ねぎ、蒸しパンミックス、胡麻
12月12日	おかゆ	チキンチャップ・磯煮	味噌汁	胡麻ホットケーキ	米、鶏ささみ、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、ひじき、大豆、人参、油揚げ、かぶ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス、胡麻
12月15日	そぼろ粥	ブロッコリーの納豆和え	味噌汁	ミートマカロニ	米、鶏ひき肉、人参、ブロッコリー、納豆、キャベツ、えのきだけ、味噌、かつお粉、マカロニ、鶏ひき肉、玉ねぎ、パセリ
12月16日	煮込みうどん	じゃが芋のチーズ焼き	りんご	パン	うどん、鶏ささみ、もやし、玉ねぎ、人参、ねぎ、じゃが芋、チーズ、パセリ、りんご、コッペパン
12月17日	おかゆ	カジキの味噌焼き・切り干し大根と豆のサラダ	味噌汁	赤ちゃんビスケット	米、めかじき、人参、ねぎ、味噌、切り干し大根、大豆、枝豆、きゅうり、胡麻、白菜、しめじ、かつお粉、赤ちゃんビスケット
12月18日	おかゆ	ささみの磯辺煮・野菜の胡麻和え	みかん	バナナコーンフレーク	米、鶏ささみ、青のり、キャベツ、胡瓜、人参、胡麻、みかん、コーンフレーク、バナナ、粉ミルク
12月19日	おかゆ	ミートローフ・春雨の和え物	味噌汁	ホットケーキ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、とうもろこし、グリーンピース、春雨、レタス、とうもろこし、じゃが芋、わかめ、味噌、かつお粉、ホットケーキミックス
12月22日	味噌煮込みうどん	ポテトサラダ	みかん	いとこ風蒸しパン	うどん、鶏ひき肉、人参、しいたけ、れんこん、豆腐、ねぎ、味噌、じゃが芋、ブロッコリー、ツナ、みかん、蒸しパンミックス、南瓜、小豆
12月23日	おかゆ	ささみの煮物・さつま芋サラダ	味噌汁	ホットケーキ	米、鶏ささみ、さつま芋、人参、ヨーグルト、小松菜、ぶ、ホットケーキミックス
12月24日	おかゆ	鮭のパン粉焼き・れんこんの煮物	味噌汁	パン	米、鮭、パン粉、れんこん、人参、さやいんげん、生揚げ、ほうれん草、味噌、かつお粉、食パン
12月25日	トマト粥	ポパイサラダ	バナナ	ホットケーキ	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、グリーンピース、とうもろこし、ほうれん草、もやし、ツナ、バナナ、ホットケーキミックス
12月26日	きのこスパゲッティ	豆まめサラダ	チンゲン菜のスープ	赤ちゃんせんべい	スパゲッティ、鶏ひき肉、玉ねぎ、人参、えのきだけ、しいたけ、なめこ、海苔、大豆、枝豆、とうもろこし、チンゲン菜、えのきだけ、赤ちゃんせんべい

給食をはじめて取り入れる保護者の方へ。

エンゼルでは、「食」を家庭ベースに考え、3回食が始まる頃より保育園でも「昼」を離乳食として取り入れて行きます。初めて、園の食事をとり始める方は、必ず献立メニューを見て「食べたことが無い食材は無いかどうか？」を確認してください。又、献立は前月末に保護者の方の手元に届きますので、初めての食材については事前にご家庭でも挑戦してみるようお願い致します。食べたことが無い食材や、アレルギーの恐れのある食材等、又、家庭での離乳食の進め方等気軽に担任へご相談ください。

