

## 給食献立表

## 普通食

令和7年12月

エンゼルステーション保育園

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	体の脂子を整えるもの	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 豚肉と大根の中華煮 野菜の浅漬け 味噌汁	ココアクッキー いりこ	米、麦、胡麻油、ごま、さつまいも、小麦粉、ココア、砂糖、アーモンドスライス、バター	豚肉、味噌、鰾粉、鶏卵、いりこ	大根、人参、ねぎ、キャベツ、胡瓜、かぶ、ごぼう	570	18.3	20.2	1.3
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、白滝、砂糖、ごま、胡麻油、さつまいも、小麦粉、バター	豚挽肉、チーズ、鶏卵、牛乳、味噌、鰾粉、いりこ	玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草、なめこ	629	23.7	22.5	1.7
12月3日	麦ごはん 鯉の竜田揚げ 酢の物 豚汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、油、砂糖、里芋、餅米	かつお、わかめ、しらす、豚肉、豆腐、味噌、鰾粉、牛乳、いりこ	生姜、胡瓜、みかん、大根、人参、ごぼう、ねぎ	506	24.5	12.1	1.9
12月4日	焼きスバゲティ 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	スバゲティ、マヨネーズ、食パン	豚肉、ツナ、しらす、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	551	25	19.2	1.8
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、じゃがいも、カレールフ、砂糖	海苔、寒天、いりこ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、グレープ果汁、もも	445	11.2	7.7	2
12月8日	親子丼 紅白煮 りんご	水羊羹 いりこ	米、麦、じゃがいも、砂糖、小豆	鶏肉、鶏卵、海苔、ツナ、寒天、いりこ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、りんご	439	20.2	8.8	1.2
12月9日	麦ごはん タンドリーチキン 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、カレールフ、ごま、砂糖、胡麻油、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、杏ジャム	鶏肉、ヨーグルト、しらす、鰾粉、生クリーム、牛乳、いりこ	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参	640	22.6	24.8	2.2
12月10日	麦ごはん 鯖の照り焼き 筑前煮 味噌汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、油、砂糖、里芋、白玉粉	さわら、ちくわ、わかめ、味噌、鰾粉、牛乳、チーズ、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、椎茸、さやえんどう	519	23.7	11.4	2.2
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	きなこホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、片栗粉、胡麻油、ホットケーキミックス、きな粉	豆腐、豚挽肉、味噌、ゆかり、ベーコン、牛乳、いりこ	にら、ねぎ、生姜、にんにく、胡瓜、人参、大根、キャベツ	448	19.7	16.5	1.8
12月12日	麦ごはん ボークチャップ 磯煮 味噌汁	黒糖蒸しパン (胡麻蒸しパン) 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、大豆、砂糖、蒸しパンミックス、黒砂糖、ごま	豚肉、ひじき、油揚げ、味噌、鰾粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、しめじ、人参、かぶ	625	24.0	20.2	2.1
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、油、マカロニ	鶏ひき肉、鶏卵、納豆、味噌、鰾粉、いりこ	生姜、人参、ブロッコリー、キャベツ、えのきたけ、玉ねぎ、パセリ	477	23.8	13.4	2
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、カレールフ、じゃがいも、コッペパン、ブルーベリージャム	豚肉、鰾粉、ベーコン、チーズ、生クリーム、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	659	26.5	27.6	2.8
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、マヨネーズ、大豆、ごま、砂糖、胡麻油、パン粉、小麦粉、ベーキングパウダー、バター	めかじき、味噌、切り干し大根、ハム、鰾粉、スキムミルク、鶏卵、いりこ	人参、ねぎ、枝豆、胡瓜、白菜、しめじ	514	21.6	17.7	1.8
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、小麦粉、油、ごま、砂糖、コーンフレーク	鶏肉、青のり、牛乳、いりこ	キャベツ、胡瓜、人参、みかん、バナナ	586	20.7	20.4	1
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、胡麻油、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター、ココア	豚挽肉、鶏卵、わかめ、味噌、鰾粉、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	592	22.1	18.6	1.9
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、じゃがいも、マヨネーズ、蒸しパンミックス、小豆、牛乳、いりこ	豚肉、豆腐、味噌、ツナ、牛乳、いりこ	人参、椎茸、蓮根、ねぎ、ブロッコリー、みかん、かぼちゃ	437	20.0	16	2.1
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、さつまいも、カレー粉、マヨネーズ、ふ、ホットケーキミックス、シナモン、油	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、味噌、鰾粉、いりこ	生姜、人参、小松菜	658	21.0	25.8	1.7
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、食パン、バター、グラニュー糖	鮭、生揚げ、味噌、鰾粉、牛乳、いりこ	蓮根、人参、さやいんげん、ほうれん草、レモン果汁	551	24.9	16.5	2.1
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、じゃがいも、バター、ハヤシルウ、マヨネーズ、ホットケーキミックス、ココア、いちごジャム、砂糖	牛肉、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	623	21.5	17	2
12月26日	きのこスバゲティ 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	スバゲティ、オリーブオイル、大豆、マヨネーズ、胡麻油、米	ハム、海苔、魚肉ソーセージ、鰾粉、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきたけ、椎茸、なめこ、枝豆、とうもろこし、青梗菜	527	19.4	11.3	2

※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。  
※( )で書かれたメニューは0歳児クラスのメニューとなります。





# 給食献立表



離乳食

令和7年12月

エンゼルステーション保育園

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、胡瓜、かぶ、胡麻、さつま芋、ごぼう、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、ケチャップ、れんこん、胡麻、ほうれん草、なめこ、さつま芋
12月3日	おかゆ	鰯の煮付け・胡瓜とわかめのしらす和え	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鰯、胡瓜、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	トマトスパゲティ	カリフラワーのサラダ	みかん	パン	スパゲティ、鶏ひき肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、ケチャップ、カリフラワー、小松菜、ツナ、みかん、食パン
12月5日	野菜粥	ほうれん草ののり和え	バナナ	ぶどう寒天	米、大豆、じゃがいも、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	水羊羹	米、鶏ひき肉、玉ねぎ、グリーンピース、海苔、片栗粉、じゃがいも、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、ケチャップ、ほうれん草、白菜、しらす、鰹節、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	鰯の照り焼き・筑前煮	味噌汁	赤ちゃんせんべい	米、鰯、人参、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやえんどう、里芋、わかめ、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	きな粉ホットケーキ	米、豆腐、鶏ささみ、にら、ねぎ、片栗粉、胡瓜、人参、大根、ゆかり、キャベツ、玉ねぎ、きなこ、ホットケーキミックス
12月12日	おかゆ	チキンチャップ・磯煮	味噌汁	胡麻蒸しパン	米、鶏ささみ、小麦粉、玉ねぎ、しめじ、ケチャップ、ひじき、大豆、人参、油揚げ、かぶ、蒸しパンミックス、胡麻
12月15日	そば粥	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、マカロニ、玉ねぎ、ケチャップ、パセリ
12月16日	煮込みうどん	じゃがいものチーズ焼き	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、切り干し大根、大豆、枝豆、胡瓜、胡麻、白菜、しめじ、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、ケチャップ、春雨、レタス、じゃが芋、わかめ、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	いとこ煮風蒸しパン	うどん、鶏ひき肉、人参、しいたけ、れんこん、豆腐、ねぎ、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、麩、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、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、ケチャップ、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、赤ちゃんせんべい

給食をはじめ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、国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。



## 給食献立表

卵除去食

令和7年12月

エンゼルステーション保育園

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 豚肉と大根の中華煮 野菜の浅漬け 味噌汁	ココアクッキー いりこ	米、麦、胡麻油、ごま、さつまいも、小麦粉、ココア、砂糖、アーモンドスライス、バター	豚肉、味噌、鰹粉、いりこ	大根、人参、ねぎ、キャベツ、胡瓜、かぶ、ごぼう	570	18.3	20.2	1.3
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、白滝、砂糖、ごま、胡麻油、さつまいも、小麦粉、バター	豚挽肉、チーズ、牛乳、味噌、鰹粉、いりこ	玉ねぎ、人参、蓮根、ほうれん草、なめこ	629	23.7	22.5	1.7
12月3日	麦ごはん 鯉の竜田揚げ 酢の物 豚汁	おせんべい 牛乳 いりこ	米、麦、片栗粉、油、砂糖、里芋、餅米	かつお、わかめ、しらす、豚肉、豆腐、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	生姜、胡瓜、みかん、大根、人参、ごぼう、ねぎ	506	24.5	12.1	1.9
12月4日	焼きスバゲティ 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	スバゲティ、マヨドレ、食パン	豚肉、ツナ、しらす、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	551	25	19.2	1.8
12月5日	カレーライス ほうれん草と白菜のサラダ バナナ	ぶどう寒天 いりこ	米、麦、大豆、じゃがいも、カレールウ、砂糖	海苔、寒天、いりこ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、バナナ、グレープ果汁、もも	445	11.2	7.7	2
12月8日	鶏丼 紅白煮 りんご	水羊羹 いりこ	米、麦、じゃがいも、砂糖、小豆	鶏肉、海苔、ツナ、寒天、いりこ	玉ねぎ、グリーンピース、人参、りんご	439	20.2	8.8	1.2
12月9日	麦ごはん タンダーチキン 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、ごま、砂糖、胡麻油、じゃがいも、小麦粉、ベーキングパウダー、バター、杏ジャム	鶏肉、ヨーグルト、しらす、鰹節、生クリーム、牛乳、いりこ	ほうれん草、白菜、玉ねぎ、人参	640	22.6	24.8	2.2
12月10日	麦ごはん 鯖の照り焼き 筑前煮 味噌汁	もちもちチーズパン いりこ	米、麦、油、砂糖、里芋、白玉粉	さわら、ちくわ、わかめ、味噌、鰹粉、牛乳、チーズ、いりこ	人参、ごぼう、蓮根、椎茸、さやえんどう	519	23.7	11.4	2.2
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	きなこホットケーキ 牛乳 いりこ	米、麦、砂糖、片栗粉、胡麻油、ホットケーキミックス、きな粉	豆腐、豚挽肉、味噌、ゆかり、ツナ、牛乳、いりこ	にら、ねぎ、生姜、にんにく、胡瓜、人参、大根、キャベツ	448	19.7	16.5	1.8
12月12日	麦ごはん ポークチャップ 磯煮 味噌汁	黒糖蒸しパン (胡麻蒸しパン) 牛乳 いりこ	米、麦、小麦粉、油、大豆、砂糖、蒸しパンミックス、黒砂糖、ごま	豚肉、ひじき、油揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	玉ねぎ、しめじ、人参、かぶ	625	24.0	20.2	2.1
12月15日	二色ご飯 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、油、マカロニ	鶏ひき肉、納豆、味噌、鰹粉、いりこ	生姜、人参、ブロッコリー、キャベツ、えのきだけ、玉ねぎ、パセリ	477	23.8	13.4	2
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、じゃがいも、コッペパン、ブルーベリージャム	豚肉、鰹粉、ツナ、チーズ、生クリーム、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	659	26.5	27.6	2.8
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、マヨドレ、大豆、ごま、砂糖、胡麻油、パン粉、小麦粉、ベーキングパウダー、バター	めかじき、味噌、切り干し大根、ツナ、鰹粉、スキムミルク、いりこ	人参、ねぎ、枝豆、胡瓜、白菜、しめじ	514	21.6	17.7	1.8
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、小麦粉、油、ごま、砂糖、コーンフレーク	鶏肉、青のり、牛乳、いりこ	キャベツ、胡瓜、人参、みかん、バナナ	586	20.7	20.4	1
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、胡麻油、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター、ココア	豚挽肉、わかめ、味噌、鰹粉、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	592	22.1	18.6	1.9
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、じゃがいも、マヨドレ、蒸しパンミックス、小豆、牛乳、いりこ	豚肉、豆腐、味噌、ツナ、牛乳、いりこ	人参、椎茸、蓮根、ねぎ、ブロッコリー、みかん、かぼちゃ	437	20.0	16	2.1
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、さつまいも、マヨドレ、カレー粉、ふ、ホットケーキミックス、シナモン、油	鶏肉、ベーコン、ヨーグルト、味噌、鰹粉、いりこ	生姜、人参、小松菜	658	21.0	25.8	1.7
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、マヨドレ、パン粉、食パン、バター、グラニュー糖	鮭、生揚げ、味噌、鰹粉、牛乳、いりこ	蓮根、人参、さやいんげん、ほうれん草、レモン果汁	551	24.9	16.5	2.1
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、じゃがいも、バター、ハヤシルウ、マヨドレ、ホットケーキミックス、ココア、いちごジャム、砂糖	牛肉、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	623	21.5	17	2
12月26日	きのこスバゲティ 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	スバゲティ、オリーブオイル、大豆、マヨドレ、胡麻油、米	ツナ、海苔、魚肉ソーセージ、鰹節、いりこ	玉ねぎ、人参、えのきだけ、椎茸、なめこ、枝豆、とうもろこし、青梗菜	527	19.4	11.3	2



※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。  
※赤字は普通メニューと変更になっています。  
※マヨネーズはマヨドレに変更しています。  
※（ ）で書かれたメニューは0歳児クラスのメニューとなります。

