

石山保育園

2025年12月分の献立

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
1	バナナ	2	にんじん蒸しパン	3	せんべい	4	ババロア	5	ヨーグルト（フレーク）
かしわ御飯 凍り豆腐の煮物 きゅうりの酢もみ さつまいものみそ汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 肉団子のケチャップ煮 れんこんのきんぴら 白みそ汁 ヨーグルト・牛乳		食パン ブルーベリー＆マーガリン マカロニグラタン 白菜のサラダ ポトフ ヨーグルト・牛乳		御飯 ししゃもフリッター 切干大根の旨煮 たぬき汁 ヨーグルト牛乳		ソース焼きそば バンバンジー きくらげのスープ ひとくちゼリー 牛乳	
8	大学かぼちゃ	9	あんこもち・きなこもち	10	りんご	11	焼き芋	12	ヨーグルト （パイナップル缶）
三色どんぶり 生揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 ヨーグルト牛乳		御飯 ゆかり ぶり大根 豚汁 ヨーグルト牛乳 みかん 		御飯 鮭のパン粉焼き ひじきのマリネ 押麦のスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 納豆 鶏じゃが ほうれん草のお浸し なめこ味噌汁 ヨーグルト・牛乳		ソフト麺・味噌ソース スペイン風オムレツ わかめのサラダ オニオンスープ クレープ 牛乳	
15	パンプティング	16	お誕生日デザート	17	あられ	18	みかん	19	ヨーグルト（桃缶）
御飯 鶏肉と蓮根の甘辛炒め かぶのゴママヨネーズ 赤みそ汁 ヨーグルト牛乳		子ぎつね寿司 ほっけの塩焼き 小松菜の磯和え けんちん汁 牛乳		ロールパン 豚肉のソテー スパゲティーサラダ 大豆のトマトスープ ヨーグルト・牛乳		御飯 かぼちゃコロッケ じゃこの酢和え かきたま汁 ヨーグルト・牛乳 		御飯・ふりかけ 春雨の五目炒め コーンのナムル 干しえびの中華スープ 牛乳 ワッフル	
22	いちご	23	ヨーグルト （ブルーベリーソース）	24	お麴ラスク	25	トナカイケーキ	26	ビスケット
御飯 牛肉ときのこ炒め コロコロ豆サラダ 小松菜のすまし汁 ヨーグルト・牛乳		御飯 から揚げの甘酢あん キャベツのゆかり和え みぞれ汁 牛乳		御飯 酢豚 冬野菜のゴマドレ和え ワンタンスープ ヨーグルト・牛乳		チキンライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ アルファベットスープ ヨーグルト牛乳 		カレーライス たこさんウインナー コールスロー ヨーグルト牛乳 りんご	

※献立には記載していませんが、みかん、柿が提供されることがあります。

献立表

2025年12月

石山保育園

日 曜	献立	材 料 名				栄 養 価	
		黄	赤	緑			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他		
01 月	かしわ御飯 凍り豆腐の煮物 きゅうりのすもみ さつまいものみそ汁 ヨーグルト・牛乳 バナナ	米、押麦、砂糖	鶏もも肉 凍り豆腐、油揚げ ごま 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき にんじん、しいたけ、いんげん 白菜、きゅうり、にんじん、カットわかめ 白菜、たまねぎ、だいこん、ねぎ	しょうゆ、食塩 かつおだし汁、みりん、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、酢 かつおだし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	508 kcal 20 g 12.5 g 349 g
02 火	御飯 肉団子のケチャップ煮 れんこんのきんぴら 白みそ汁 ヨーグルト牛乳 にんじんケーキ	米 片栗粉、パン粉、砂糖、油 オリーブ油 ホットケーキ粉、三温糖、なたね油	豚ひき肉、絹ごし豆腐、グリーンピース 塩こうじ 木綿豆腐、白みそ 牛乳、ヨーグルト(加糖) 豆乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ かぼちゃ、にんじん、れんこん、いんげん キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、まいたけ にんじん	ケチャップ、食塩、こしょう しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	661 kcal 22.2 g 21.8 g 282 g
03 水	食パン ブルーベリー＆マーガリン マカロニグラタン 白菜のサラダ ポトフ ヨーグルト・牛乳 せんべい	食パン マーガリン マカロニ・スパゲティ ゴマドレッシング(乳卵不使用) じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、バター ウインナー、塩こうじ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	いちごジャム たまねぎ 白菜、きゅうり、にんじん、りんご、コーン(冷凍) たまねぎ、かぶ、にんじん	食塩、こしょう コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	573 kcal 23.1 g 21.9 g 318 g
04 木	御飯 ししゃもフリッター 切干大根の旨煮 たぬき汁 ヨーグルト・牛乳 ババロア	米 小麦粉、マヨネーズ、油 砂糖 糸こんにゃく	ししゃも だいず水煮缶詰、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	あおのり にんじん、切り干しだいこん、いんげん だいこん、かぼちゃ、ねぎ、なめこ	しょうゆ しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	591 kcal 23.7 g 20.7 g 400 g
05 金	ソース焼きそば バンバンジー ひとくちゼリー きくらげのスープ 牛乳 ヨーグルト(フレーク)	焼きそばめん、油 ごま油、砂糖 じゃがいも、ごま油 コーンフレーク	豚肉(もも) 鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)、ごま 牛乳 ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり きゅうり、赤ピーマン、レッドキャベツ にんじん、コーン(冷凍)、えのきたけ、しいたけ、黒さく、かぼ	ウスターソース、食塩 中華スープ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	572 kcal 24.8 g 18.3 g 290 g
08 月	三色どんぶり 生揚げと里芋の煮物 ブロッコリーのおかかあえ すまし汁 ヨーグルト・牛乳 大学かぼちゃ	米、砂糖、油 さといも、砂糖、油 さといも、砂糖、油 砂糖、油	卵、鶏ひき肉 厚揚げ、豚肉(もも) かつお節 牛乳、ヨーグルト(加糖)	ほうれん草、しょうが にんじん、しいたけ ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン(冷凍) たまねぎ、だいこん、にんじん、だいこん(葉)、カットわかめ かぼちゃ	しょうゆ、酒、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒 めんつゆ・3倍濃縮 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	612 kcal 24.9 g 19.8 g 320 g
09 火	御飯、ゆかり ぶり大根 豚汁 みかん ヨーグルト牛乳 あんこもち・きなこもち	米 砂糖 板こんにゃく、さといも もち、砂糖	ぶり 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、油揚げ 牛乳、ヨーグルト(加糖) ゆであずき缶、きな粉	だいこん、しょうが 白菜、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう みかん	しょうゆ、酒、みりん かつおだし汁	エネルギー たんぱく質 脂 質 カルシウム	651 kcal 26.7 g 17.9 g 290 g

10	水	御飯 鮭のパン粉焼き ひじきのマリネ 押麦のスープ ヨーグルト・牛乳	米 <small>パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油</small> オリーブ油、砂糖 押麦	さけ ツナ水煮缶 塩こうじ 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ <small>だいこん、にんじん、きゅうり、ひじき</small> <small>キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん</small>	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう 酢、みりん、しょうゆ、食塩 コンソメ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 260 g
		りんご			りんご		
11	木	御飯 納豆 鶏じゃが ほうれん草のお浸し なめこ味噌汁 ヨーグルト・牛乳	米 <small>じゃがいも、しらたき、砂糖、油</small>	挽きわり納豆 鶏もも肉 しらす干し 米みそ(赤色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	 たまねぎ、にんじん、さやえんどう ほうれん草、にんじん だいこん、なめこ、にんじん、ねぎ	しょうゆ しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、かつおだし汁 煮干だし汁	エネルギー 552 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 289 g
		焼き芋			さつまいも		
12	金	ソフト麺 ミソソース スペイン風オムレツ わかめのサラダ オニオンスープ クレープ(乳・卵不使用) 牛乳	ソフト麺 砂糖 オリーブ油 米粉、砂糖、油	豚ひき肉、赤みそ、牛ひき肉 卵、牛乳、粉チーズ 豆乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、なす かぼちゃ、しめじ、まいたけ キャベツ、生わかめ、きゅうり、コーン(冷凍)、海草 たまねぎ、小松菜、にんじん	食塩 ケチャップ、食塩、こしょう ノンオイル和風ドレッシング コンソメ、食塩	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 389 g
		ヨーグルト(パイナップル)		ヨーグルト(加糖)	パイナップル		
15	月	御飯 鶏肉と蓮根の甘辛炒め かぶのゴマヨネーズ 赤みそ汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉、砂糖 マヨネーズ	鶏もも肉 ツナ水煮缶、ごま 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	れんこん、にんじん、たまねぎ きゅうり、白菜、かぶ たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ	本みりん、酒、しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 316 g
		パンプティング	食パン、砂糖	牛乳、卵			
16	火	子ぎつね寿司 ほっけの塩焼き 小松菜の磯和え けんちん汁 牛乳	米、砂糖 油 砂糖 さといも	油揚げ、ごま ほっけ(開き干し) 木綿豆腐、鶏もも肉 牛乳	にんじん、しいたけ 小松菜、白菜、にんじん、焼きのり だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、酢、しょうゆ、食塩 食塩 めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 575 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 15.9 g カルシウム 443 g
		お誕生日デザート(ゼリー)、ジョア	砂糖		かんてん(ゼリー状)、パナナ、みかん缶		
17	水	ロールパン 豚肉のソテー スパゲティーサラダ 大豆のトマトスープ ヨーグルト・牛乳	ロールパン 砂糖、オリーブ油 スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油	豚肉(肩ロース) だいず水煮缶詰、ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ ほうれん草、にんじん、きゅうり ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、粒入りマスタード 酢、食塩 コンソメ、食塩	エネルギー 584 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g カルシウム 268 g
		せんべい					
18	木	御飯 かぼちゃコロッケ じゃこの酢和え かきたま汁 ヨーグルト・牛乳	米 油、小麦粉、パン粉 砂糖、ごま油	豚ひき肉、牛ひき肉 しらす干し 卵 牛乳、ヨーグルト(加糖)	かぼちゃ、たまねぎ 白菜、にんじん たまねぎ、ほうれん草	ウスターソース、食塩、こしょう 酢、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.1 g カルシウム 264 g
		みかん			みかん		

19 金	御飯、ふりかけ 春雨の五目炒め コーンのナムル 干しえびの中華スープ 牛乳 ワッフル	米 はるさめ、ごま油 砂糖、ごま油	豚肉(もも) ツナ水煮缶 絹ごし豆腐、鶏ひき肉、干しえび、ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、しいたけ ほうれん草、にんじん、コーン缶 チンゲンサイ、にんじん、しいたけ	酒、しょうゆ、オイスターソース しょうゆ、酢 中華スープ、食塩	エネルギー 557 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 343 g
	ヨーグルト(桃缶)		ヨーグルト(加糖)	もも缶		
22 月	ご飯 牛肉ときのご炒め コロコロ豆サラダ 小松菜のすまし汁 ヨーグルト牛乳	米 油、片栗粉 ゴマドレッシング 焼ふ	牛肉(もも) だいず水煮缶詰 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、しめじ、ピーマン、まいたけ きゅうり、にんじん、ごぼう、コーン(冷凍)、えだまめ 小松菜、にんじん、ねぎ、えのきたけ	酒、しょうゆ、食塩、こしょう かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 18.8 g カルシウム 275 g
	大学かぼちゃ	砂糖、油	ごま	かぼちゃ	しょうゆ	
23 火	御飯 から揚げの甘酢あん キャベツのゆかり和え みぞれ汁 牛乳	米 砂糖、油、片栗粉	鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ 牛乳	たまねぎ、コーン(冷凍) キャベツ、にんじん だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ	酒、みりん、しょうゆ、酢、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ 昆布だし汁	エネルギー 530 kcal たんぱく質 21 g 脂 質 14.8 g カルシウム 289 g
	ヨーグルト(ブルーベリーソース)		ヨーグルト(加糖)	ブルーベリージャム		
24 水	御飯 酢豚 冬野菜のゴマドレ和え ワンタンスープ ヨーグルト牛乳	米 片栗粉、砂糖、ごま油 ゴマドレッシング ワンタンの皮	豚肉(もも)、塩こうじ 鶏ひき肉 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが だいこん、きゅうり、かぶ、にんじん 白菜、ねぎ、コーン(冷凍)	酢、しょうゆ、ケチャップ、酒 中華スープ、食塩	エネルギー 543 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.1 g カルシウム 239 g
	お麴ラスク	焼ふ、三温糖	バター、牛乳			エネルギー 631 kcal
25 木	チキンライス ツリー型ハンバーグ ポテトサラダ アルファベットスープ ヨーグルト牛乳	米 パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ マカロニ	鶏もも肉 牛ひき肉、豆乳 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ たまねぎ きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍) たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	ケチャップ、食塩 ケチャップ、食塩、こしょう 食塩 食塩、コンソメ	たんぱく質 23 g 脂 質 19.8 g カルシウム 257 g
	トナカイケーキ	ホットケーキ粉、三温糖、油	豆乳			
26 金	カレーライス たこさんウインナー コールスロー りんご ヨーグルト牛乳	米、じゃがいも ゴマドレッシング	鶏もも肉 ウインナー 牛乳、ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり りんご	カレールウ、ケチャップ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 270 g
	ビスケット					

12 がつ の こ ん だ て

げつようび		かようび		すいようび		もくようび		きんようび	
1	ばなな	2	にんじんむしぱん	3	せんべい	4	ばばろあ	5	よーぐると (ふれーく)
かしわごはん こおりどうふのもの きゅうりのすもみ さつまいものみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん にくだんごのけちゃっぷに れんこんのきんぴら しろみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		しょくばん ぶるーべりー&まーがりん まかろにぐらたん はくさいのさらだ ぽとふ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん ししゃもふりったー きりほしだいこんのうまに たぬきじる よーぐるとぎゅうにゅう		そーすやきそば ばんばんじー きくらげのすーぷ ひとくちぜりー ぎゅうにゅう	
8	だいがくかぼちゃ	9	あんこもち・きなこもち	10	りんご	11	やきいも	12	よーぐると (ぱいなっぶるかん)
さんしょくどんぶり なまあげとさといものにも ぶろっこりーのおかかあえ すましじる よーぐるとぎゅうにゅう		ごはん ゆかり ぶりだいこん とんしる よーぐるとぎゅうにゅう みかん 		ごはん さけのぱんこやき ひじきのまりね おしむぎのすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん なっとう とりじゃが ほうれんそうのおひたし なめこみそしる よーぐると・ぎゅうにゅう		そふとめん・みそそーす すべいんふうおむれつ わかめのさらだ おにおんすーぷ くれーぷ ぎゅうにゅう	
15	ぱんぷいでいんぐ	16	おたんじょうびでざーと	17	あられ	18	みかん	19	よーぐると (ももかん)
ごはん とりにくとれんこんのあまからいため かぶのごままよねーず あかみそしる よーぐるとぎゅうにゅう		こぎつねすし ほっけのしおやき こまつなのいそあえ けんちんじる ぎゅうにゅう		ろーるぱん ぶたにくのそてー すばげていーさらだ だいすのとまとすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん かぼちゃころっけ じゃこのすあえ かきたじる よーぐると・ぎゅうにゅう 		ごはん・ふりかけ はるさめのごもくいため こーんのなむる ほしえびのちゅうかすーぷ ぎゅうにゅう わっふる	
22	いちご	23	よーぐると (ぶるーべりーそーす)	24	おふらすく	25	となかいけーき	26	びすけっと
ごはん ぎゅうにくときのこいため ころころめめさらだ こまつなのすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん からあげのあますあん きゃべつゆかりあえ みぞれじる ぎゅうにゅう		ごはん すぶた ふゆやさいのごまどれあえ わんたんすーぷ よーぐると・ぎゅうにゅう		ちきんらいす つりーがたはんばーぐ ぼてとさらだ あるふぁべつとすーぷ よーぐるとぎゅうにゅう 		かれーらいす たこさんういんなー こーるすろー よーぐるとぎゅうにゅう りんご	