

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

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 りんご	米 パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油 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 だいこん、にんじん、きゅうり、ひじき キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん コンソメ	みりん、しょうゆ、食塩、こしょう 酢、みりん、しょうゆ、食塩	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
11	木	御飯 納豆 鶏じやが ほうれん草のお浸し なめこ味噌汁 ヨーグルト・牛乳 焼き芋	米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	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 さつまいも	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
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 オニオングループ クレープ(乳・卵不使用) 牛乳 ヨーグルト(パイナップル)	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)、海藻 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
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 パンティング	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
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 お誕生日デザート(ゼリー)、ジョア	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
17	水	ロールパン 豚肉のソテー スペグティーサラダ 大豆のトマトスープ ヨーグルト・牛乳 せんべい	ロールパン 砂糖、オリーブ油 スペグティー、マヨネーズ オリーブ油	豚肉(肩ロース)	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、グリンピース(冷凍) 牛乳、ヨーグルト(加糖)	しょうゆ、粒入りマスター 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
18	木	御飯 かぼちゃコロッケ じやこの酢和え かきたま汁 ヨーグルト・牛乳 みかん	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 みかん	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

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 チングンサイ、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	米 油、片栗粉 ゴマドレッシング 焼ふ	牛肉(もも) だいす水煮缶詰 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
	お麩ラスク	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 たこさんワインナー コールスロー りんご ヨーグルト牛乳 ビスケット	米、じゃがいも ゴマドレッシング	鶏もも肉 ワインナー 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

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	にんじんむしばん	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 こおりどうふのにもの 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 まからにぐらたん はくさいのさらだ ぼとぶ 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 ^一 きくらげのすーぶ ^一 ひとくちぜりー ^一 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(ぱいなつぶるかん)
さんしょくどんぶり なまあげとさといものにもの 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 さけのばんこやき ひじきのまりね おしむぎのすーぶ ^一 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 おにおんすーぶ ^一 くれーぶ ^一 ぎゅうにゅう	
15	ぱんぶでいんぐ	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		こぎつねずし ほっけのしおやき こまつないそあえ けんちんじる ぎゅうにゅう		ろーるぱん ぶたにくのそーー すぱげていーさらだ だいすのとまとすーぶ ^一 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 こーんのなまる ほしえびのちゅうかすーぶ ^一 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 ころころまめさらだ こまつなすましじる よーぐると・ぎゅうにゅう		ごはん からあげのあますあん きゃべつのゆかりあえ みぞれじる ぎゅうにゅう		ごはん すびた ふゅやさいのごまだれあえ わんたんすーぶ ^一 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 ぽてとさらだ あるふあべっとすーぶ ^一 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	