



令和7年 12月 献立表(9～11か月頃)



箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
1(月)	おかゆ 白菜のスープ煮 煮浸し	みかん だいこんのお焼き	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	はくさい,人参,ほうれん草,たまねぎ,大根,きゅうり,みかん	だし昆布,塩,しょうゆ
2(火)	おかゆ 白身魚の煮付け すまし汁	みかん おじや 	白身魚	米,三温糖	はくさい,たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
3(水)	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 煮浸し	りんご お好みおやき	豚ひき肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	大根,人参,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
4(木)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご さつまいものおやき	ささ身,凍り豆腐	米,三温糖,さつまいも,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
5(金)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	みかん おじや	豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	人参,たまねぎ,みかん	だし昆布,しょうゆ
6(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ
8(月)	おかゆ 旨煮 煮浸し	みかん じゃがいものおやき	牛肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	人参,たまねぎ,キャベツ,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
9(火)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	りんご おじや	白身魚 	米,三温糖	ほうれん草,大根,人参,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ
10(水)	おかゆ 旨煮 味噌汁	りんご お好みおやき	豚肉,(絹)豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	キャベツ,たまねぎ,人参,大根,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
11(木)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	みかん じゃがいものおやき	豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
12(金)	おかゆ 旨煮 味噌汁	りんご おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	大根,人参,はくさい,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
13(土)	おかゆ そぼろ煮 りんご	おじや	鶏ひき肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,ほうれん草,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ

日付	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
15(月)	おかゆ 白菜のスープ煮 煮浸し	みかん だいこんのお焼き	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,片栗粉,サラダ油	はくさい,人参,ほうれん草,たまねぎ,大根,きゅうり,みかん	だし昆布,塩,しょうゆ
16(火)	おかゆ 白身魚の煮付け すまし汁	みかん おじや	白身魚	米,三温糖	はくさい,たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
17(水)	おかゆ じゃがいものそぼろ煮 煮浸し	りんご お好みおやき	豚ひき肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	大根,人参,キャベツ,りんご	だし昆布,しょうゆ
18(木)	おかゆ 旨煮(鶏肉) 煮浸し	りんご じゃがいものおやき	(絹)豆腐	米,じゃがいも,三温糖,片栗粉,サラダ油	ほうれん草,はくさい,きゅうり,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
19(金)	おかゆ 旨煮 きざみ煮	みかん おじや	豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも	人参,たまねぎ,みかん	だし昆布,しょうゆ
20(土)	おかゆ 旨煮 りんご	おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,ほうれん草,りんご	だし昆布,しょうゆ
22(月)	おかゆ 野菜の旨煮 煮浸し	りんご 煮込みうどん	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖,うどん	人参,大根,たまねぎ,はくさい,きゅうり,りんご	だし昆布,しょうゆ,塩
23(火)	おかゆ 白身魚の煮付け 野菜の旨煮	りんご おじや	白身魚	米,三温糖	ほうれん草,大根,人参,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ
24(水)	おかゆ 旨煮 柔らか煮	みかん じゃがいものおやき	豚肉,凍り豆腐	米,三温糖,じゃがいも,片栗粉,サラダ油	たまねぎ,人参,みかん	だし昆布,しょうゆ,塩
25(木)	おかゆ 旨煮 味噌汁	りんご おじや	鶏肉,凍り豆腐	米,三温糖	大根,人参,はくさい,たまねぎ,りんご	だし昆布,しょうゆ,赤味噌,白味噌
26(金)	おかゆ 旨煮 煮浸し	りんご おじや	凍り豆腐	米,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,人参,キャベツ,きゅうり,りんご	だし昆布,しょうゆ
27(土)	おかゆ そぼろ煮 りんご	おじや	鶏ひき肉,凍り豆腐	米,さつまいも,三温糖	たまねぎ,ほうれん草,人参,りんご	だし昆布,しょうゆ

月平均栄養価 エネルギー 242kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.8g

* 上記以外にミルクがつきます。

* 献立は諸事情により、変更することがあります。

