






令和7年 12月

献立表(普通食)



箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	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)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,ちゃんこ煮,酢炒め	牛乳 みかん せんべい	牛乳,銀鮭,鶏肉,豆腐,さば節	せんべい,米,はるさめ,三温糖,サラダ油	はくさい,たまねぎ,人参,ほうれん草,しめじ,大根,きゅうり,みかん	しょうゆ,赤味噌,本みりん,酢
2(火)	牛乳 みかん	ごはん,魚のゆず味噌焼,ゆかり煮,すまし汁	牛乳 揚げパン 	牛乳,さわか,さば節,きな粉	米,三温糖,サラダ油,ドッグパン	みかん,ゆず(果汁・生),はくさい,きゅうり,たまねぎ,人参,えのきたけ,糸みつば	白味噌,本みりん,ゆかり,しょうゆ,塩
3(水)	牛乳 せんべい	ごはん,野菜の肉味噌煮,甘酢きやべつ	牛乳 りんご おかき	牛乳,牛ひき肉,豚ひき肉,豆腐,さば節	せんべい,米,じゃがいも,三温糖,おかき	大根,エリンギ,人参,キャベツ,チンゲンツアイ,りんご	赤味噌,白味噌,本みりん,塩,酢
4(木)	牛乳 せんべい	コーンごはん,フライドチキン,煮浸し,味噌汁,甘夏みかん(缶)	牛乳 スイートポテト風	牛乳,鶏肉,さば節	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,三温糖,さつまいも	コーン(冷),キャベツ,人参,チンゲンツアイ,たまねぎ,甘夏みかん(缶)	塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌,水,バニラエッセンス
5(金)	牛乳 みかん	ごはん,肉じゃが,かぶの甘酢煮	牛乳 ☆フルーツジュレ ☆みかんゼリー おかき	牛乳,豚肉,さば節	米,じゃがいも,三温糖,サラダ油,いちごとぶどうのジュレ,みかんゼリー,おかき	みかん,人参,たまねぎ,グリーンピース(冷),かぶ,かぶ(葉)	しらたき,しょうゆ,酢
6(土)	牛乳 せんべい	鶏肉の照煮丼,味噌汁,みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,サラダ油,三温糖,じゃがいも	たまねぎ,人参,ほうれん草,しょうが,葉ねぎ,みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,ゆかり
8(月)	牛乳 せんべい	ごはん,ビーフシチュー,炒めサラダ	牛乳 みかん おかき	牛乳,牛肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,おかき	人参,たまねぎ,にんにく,グリーンピース(冷),キャベツ,きゅうり,みかん	ブイヨン,トマトケチャップ,しょうゆ,塩,ウスターソース,水,酢
9(火)	牛乳 せんべい	ごはん,魚の塩焼き,だいこんの炒め漬け,味噌汁	牛乳 ひじきごはん	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節,ひじき	せんべい,米,サラダ油,三温糖	大根,ほうれん草,たまねぎ,人参,葉ねぎ	塩,しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌
10(水)	牛乳 せんべい	のりごはん,野菜炒め,味噌汁,みかん(缶)	牛乳 お好み焼き 	牛乳,きざみのり,豚肉,(絹)豆腐,わかめ,さば節,花かつお,あおのり粉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,長芋	たまねぎ,キャベツ,人参,小松菜,大根,みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌,トマトケチャップ,ウスターソース
11(木)	牛乳 せんべい	ごはん,厚揚げの甘酢炒め,煮浸し,みかん	牛乳 ラスク 	牛乳,豚肉,生揚げ	せんべい,米,サラダ油,三温糖,片栗粉,ドッグパン,グラニュー糖	干しいたけ,たまねぎ,たけのこ(水煮),ピーマン,人参,小松菜,かぶ,みかん	ブイヨン,しょうゆ,酢,トマトケチャップ
12(金)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん(のりかつお),さといもの煮物,味噌汁	牛乳 りんご 米ポン菓子	牛乳,鶏肉,生揚げ,さば節	せんべい,米,里いも,三温糖,米ポン菓子	大根,生しいたけ,人参,れんこん,たまねぎ,はくさい,小松菜,りんご	ふりかけ,しょうゆ,赤味噌,白味噌
13(土)	牛乳 せんべい	そぼろごはん,味噌汁,甘夏みかん(缶)	牛乳 エコおにぎり	牛乳,鶏ひき肉,油揚げ,さば節	せんべい,米,三温糖,サラダ油,さつまいも	ほうれん草,人参,コーン(冷),しょうが,たまねぎ,葉ねぎ,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌

日付	10時	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)	牛乳 せんべい	鮭ごはん、ちゃんこ煮、酢炒め	牛乳 みかん せんべい	牛乳、銀鮭、鶏肉、豆腐、さば節	せんべい、米、はるさめ、三温糖、サラダ油	はくさい、たまねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、大根、きゅうり、みかん	しょうゆ、赤味噌、本みりん、酢
16(火)	牛乳 みかん	ごはん、魚のゆず味噌焼、ゆかり煮、すまし汁	牛乳 揚げパン	牛乳、さわら、さば節、きな粉	米、三温糖、サラダ油、ドッグパン	みかん、ゆず(果汁、生)、はくさい、きゅうり、たまねぎ、人参、えのきたけ、糸みつば	白味噌、本みりん、ゆかり、しょうゆ、塩
17(水)	牛乳 せんべい	ごはん、野菜の肉味噌煮、甘酢きやべつ	牛乳 りんご おかき	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、豆腐、さば節	せんべい、米、じゃがいも、三温糖、おかき	大根、エリンギ、人参、キャベツ、チンゲンツアイ、りんご	赤味噌、白味噌、本みりん、塩、酢
18(木)	牛乳 甘夏みかん (缶)	ごはん、豚ヒレカツ(ソース付き)、炒め漬け、すまし汁	牛乳 お米のケーキ	牛乳、豚ヒレ肉、(絹)豆腐、さば節	米、小麦粉、パン粉、サラダ油、三温糖、上新粉、粉糖	甘夏みかん(缶)、はくさい、きゅうり、人参、ほうれん草、しめじ、りんご	塩、ウスターソース、トマトケチャップ、しょうゆ、酢、ベーキングパウダー
19(金)	牛乳 みかん	ごはん、肉じゃが、かぶの甘酢煮	牛乳 みかんゼリー おかき	牛乳、豚肉、さば節	米、じゃがいも、三温糖、サラダ油、みかんゼリー、おかき	みかん、人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、かぶ、かぶ(葉)	しらたき、しょうゆ、酢
20(土)	牛乳 せんべい	鶏肉の照煮丼、味噌汁、みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳、鶏肉、油揚げ、さば節	せんべい、米、サラダ油、三温糖、じゃがいも	たまねぎ、人参、ほうれん草、しょうが、葉ねぎ、みかん(缶)	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌、ゆかり
22(月)	牛乳 せんべい	ごはん、かぼちゃの旨煮、甘酢煮、ゆず風味、味噌汁	牛乳 カレーうどん 和風	牛乳、鶏肉、さば節、牛肉、油揚げ	せんべい、米、三温糖、サラダ油、うどん、片栗粉	かぼちゃ、人参、たまねぎ、グリーンピース(冷)、はくさい、ゆず(果汁、生)、大根、小松菜、葉ねぎ	しょうゆ、酢、塩、赤味噌、白味噌、カレー粉、本みりん
23(火)	牛乳 せんべい	ごはん、魚の塩焼き、だいたいこんの炒め漬け、味噌汁	牛乳 ひじきごはん	牛乳、カラスガレイ、油揚げ、さば節、ひじき	せんべい、米、サラダ油、三温糖	大根、ほうれん草、たまねぎ、人参、葉ねぎ	塩、しょうゆ、酢、赤味噌、白味噌
24(水)	牛乳 せんべい	ごはん、厚揚げの甘酢炒め、煮浸し、みかん	牛乳 ラスク	牛乳、豚肉、生揚げ	せんべい、米、サラダ油、三温糖、片栗粉、ドッグパン、グラニュー糖	干しいたけ、たまねぎ、たけのこ(水煮)、ピーマン、人参、小松菜、かぶ、みかん	ブイヨン、しょうゆ、酢、トマトケチャップ
25(木)	牛乳 せんべい	ふりかけごはん、さといもの煮物、味噌汁	牛乳 りんご 米ボン菓子	牛乳、鶏肉、生揚げ、さば節	せんべい、米、里いも、三温糖、米ボン菓子	大根、生しいたけ、人参、れんこん、たまねぎ、はくさい、小松菜、りんご	ふりかけ、しょうゆ、赤味噌、白味噌
26(金)	牛乳 せんべい	ごはん、ツナカレー、炒めサラダ	牛乳 甘夏みかん(缶) おかき	牛乳、まぐろ(水煮)、ベーコン	せんべい、米、じゃがいも、サラダ油、上新粉、おかき	たまねぎ、人参、グリーンピース(冷)、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、甘夏みかん(缶)	塩、カレー粉、ブイヨン、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、チャツネ、水、酢
27(土)	牛乳 せんべい	そばろごはん、味噌汁、甘夏みかん(缶)	牛乳 エコおにぎり	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、さば節	せんべい、米、三温糖、サラダ油、さつまいも	ほうれん草、人参、コーン(冷)、しょうが、たまねぎ、葉ねぎ、甘夏みかん(缶)	しょうゆ、本みりん、赤味噌、白味噌

月平均栄養価(乳児)

エネルギー 488kcal たんぱく質 19.6g 脂質 14.3g

月平均栄養価(幼児)

エネルギー 583kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.2g

☆5日(金)3時は、0・1・2歳児クラスはフルーツジュレ、3・4・5歳児クラスはみかんゼリーです。

*献立は諸事情により、変更することがあります。

