



令和7年 12月分献立表

新座市保育園

日	曜日	献 立 名			主 な 食 品 名		
		1, 2歳 午前おやつ	昼食	午後おやつ	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
1 15	月	牛乳 せんべい	ごはん マー婆ー大根 スティックごぼう すまし汁	牛乳 コーンドーナツ	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, 薄力粉, ホールコーン	牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 木綿豆腐, わかめ, 煮干し(だし), たまご, スキムミルク	大根, 干し椎茸, 長ねぎ, にら, にんにく, ショウガ, 新ごぼう
2 16	火	ぶどうジュース チーズ	ごはん 鮭のチャンチャン焼き 切干し大根の煮物 けんちん汁	牛乳 シュガーバタートースト	胚芽精米, ヨネズタイプドレッシング, 三温糖, サラダ油, さといも, 糸こんにゃく, 食パン, パター, グラニュー糖	チーズ, 生鮭, 赤みそ, さつま揚げ, 煮干し(だし), 木綿豆腐, 牛乳	ぶどうジュース, 長ねぎ, 切干し大根, 人参, 干し椎茸, ごぼう, 大根
3 17	水	ヨーグルト	天井 浅漬け すまし汁	牛乳 さつまいも蒸しパン	胚芽精米, 薄力粉, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, さつまいも	ヨーグルト, さくらえび, 焼き竹輪, 青のり, 煮干し(だし), 木綿豆腐, 牛乳	玉ねぎ, 人参, 青ビーマン, キャベツ, きゅうり, 長ねぎ, 小松菜
4 18	木	牛乳 せんべい	ロールパン チンゲン菜のクリームソース ブロッコリーのみぞサラダ	ほうじ茶 しそごまおにぎり	せんべい, 米粉ロール, ホールコーン, ジャガイモ, 薄力粉, パター, 三温糖, サラダ油, 白すりごま, 胚芽精米, 白いりごま	牛乳, 鶏こま肉, ベーコン, スキムミルク, みそ	人参, 玉ねぎ, チンゲンサイ, ブロッコリー, 緑豆もやし, えのき, しそふりかけ(ゆかり)
5 19	金	牛乳 ビスケット	ごはん コロッケ ボイルキャベツ トマト すまし汁	ワンタン入スープ	ビスケット, 胚芽精米, 乾燥マッシュポテト, 薄力粉, パン粉, サラダ油, 乾燥ワンタン, ごま油	牛乳, 豚ひき肉, 豆乳, 木綿豆腐, 煮干し(だし), 豚こま肉	玉ねぎ, 人参, キャベツ, トマト, えのき, 小松菜, 緑豆もやし, 長ねぎ
6 20	土	牛乳 せんべい	カレーうどん 粉ふきいも トマト	牛乳 まるパン みかん	せんべい, うどん, サラダ油, 片栗粉, ジャガイも, パン	牛乳, 豚こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	玉ねぎ, 人参, 小松菜, トマト, みかん
8 22	月	みかんジュース チーズ	ごはん 【冬至献立】 さばの塩焼き わらび草ごまマヨ和え かぼちゃのみぞ汁	牛乳 焼きいも	胚芽精米, ヨネズタイプドレッシング, 白すりごま, さつまいも	チーズ, 塩さば, 焼き竹輪, 油揚げ, 煮干し(だし), みそ, 牛乳	みかんジュース, 人参, ほうれん草, 玉ねぎ, かぼちゃ
9 23	火	牛乳 ビスケット	中華丼 ボイルワインナー スティックきゅうり すまし汁	牛乳 あんバーターサンド	ビスケット, 胚芽精米, サラダ油, 片栗粉, 食パン, パター, 三温糖	牛乳, むきえび, 豚こま肉, ウィンナー, わかめ, 煮干し(だし), あづき	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸, ゆでたけのこ, 白菜, チンゲンサイ, きゅうり, 長ねぎ, 小松菜
10 24	水	牛乳 せんべい	ごはん ヘルシーミートローフ ブロッコリー すてきポトフスープ	わかめうどん	せんべい, 胚芽精米, パン粉, サラダ油, ホールコーン, ジャガイも, さつまいも, うどん	牛乳, 豚ひき肉, 豆腐, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), わかめ, 鶏こま肉, こんぶ(だし)	玉ねぎ, ブロッコリー, キャベツ, 人参, 小松菜, 長ねぎ
11 25	木	牛乳 ビスケット	ごはん 根菜カレー じゃこサラダ	ヨーグルト りんご おしゃぶり昆布	ビスケット, 胚芽精米, さといも, 薄力粉, パター, サラダ油, 三温糖, ごま油	牛乳, 鶏こま肉, ちりめんじゃこ, ヨーグルト, おしゃぶり昆布	人参, 玉ねぎ, ごぼう, 大根, れんこん, にんにく, ショウガ, キャベツ, きゅうり, りんご
12 26	金	牛乳 せんべい	【年越し献立】 野菜うどん ちくわの磯辺揚げ さつまいもの甘煮	ミニパン 12日 牛乳 26日 ほうじ茶	せんべい, うどん, 薄力粉, サラダ油, さつまいも, 三温糖, ミニパン	牛乳, わかめ, 鶏こま肉, 煮干し(だし), こんぶ(だし), 焼き竹輪, 青のり	えのき, 白菜, 小松菜, 長ねぎ, 人参
13 27	土	牛乳 せんべい	チャーハン じゃがいもコーンソテー かぶのスープ	牛乳 まるパン みかん	せんべい, 胚芽精米, サラダ油, ジャガイも, ホールコーン, パター, パン	牛乳, 焼豚, たまご, ベーコン, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	長ねぎ, 玉ねぎ, 人参, かぶ, かぶ葉, みかん
お楽しみ会食		牛乳 ビスケット	ロールパン 鶏から揚げ 盛り合わせ クリームコーンスープ	ほうじ茶 ロールカステラ	ビスケット, 米粉ロール, 片栗粉, サラダ油, ホールコーン, クリームコーン缶, 薄力粉, パター, ロールカステラ	牛乳, 鶏もも肉, ウィンナー, ベーコン, 生クリーム	しょうが, ブロッコリー, カリフラワー, 人参, みかん, いちご, 玉ねぎ, パセリ
お誕生会		牛乳 せんべい	エビピラフ ハンバーグ ブロッコリー 白菜のスープ みかん	プリン ビスケット ビスケット(幼児のみ) りんご	せんべい, 胚芽精米, パター, サラダ油, ホールコーン, パン粉, 三温糖, ビスケット	牛乳, むきえび, ベーコン, 豚ひき肉, たまご, 煮干し(だし), こんぶ(だし)	人参, 玉ねぎ, グリンピース, ブロッコリー, 白菜, 干し椎茸, パセリ, みかん, りんご

*都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください。

毎月19日は食育の日です。

「早寝早起きみんなで毎日朝ごはん」をすすめています。

まずは、簡単・手軽なもので毎日続けましょう。

※10・24(水)のすてきポトフスープは新座保育園のくじら組さんのリクエストだゾウ！

月間平均栄養摂取量
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)
に基づく栄養計算

1・2歳児	3歳児以上
エネルギー(kcal) △/酸組成による たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) △/酸組成による たんぱく質(g)
530	20

574 21.5

新座市2010