

🍴12月のこんだて🍴



2025年12月
蒲田らびっと保育園

| 日 | 曜日 | | 給食 | 午後おやつ | 食材 | エネルギー たんぱく質 | 日 | 曜日 | | 給食 | 午後おやつ | 食材 | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|------------------------------|--|-------------------------------|---|--------------------|----|----|------------------------------|--|----------------------------|---|--------------------|
| 1 | 月 | 麦茶 カルシウム せんべい | ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜の和風ツナサラダ さつまいものみそ汁 | 牛乳 きなこバターサンド | 鶏肉、ツナ、みそ、きな粉、牛乳、のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 せんべい、さつま芋、ソイバター、こねぎ、 チンゲン菜、にんじん、だいこん、玉ねぎ、 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩 | 538 kcal 21.3 g | 15 | 月 | 麦茶 カルシウム せんべい | ごはん 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜の和風ツナサラダ さつまいものみそ汁 | 牛乳 きなこバターサンド | 鶏肉、ツナ、みそ、きな粉、牛乳、のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 せんべい、さつま芋、ソイバター、こねぎ、 チンゲン菜、にんじん、だいこん、玉ねぎ、 酒、みりん、砂糖、しょうゆ、食塩 | 538 kcal 21.3 g |
| 2 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん 鮭のきのこあん キャベツのこんぶあえ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 あずきのソフト クッキー | 鮭、豆腐、みそ、あずき、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 小麦粉、片栗粉、ごま油、ごま、 にんじん、小松菜、えのき、しいたけ、 玉ねぎ、キャベツ、バナナ、酒、砂糖、 みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー | 524 kcal 19.7 g | 16 | 火 | 牛乳 バナナ | ごはん 鮭のきのこあん キャベツのこんぶあえ 豆腐のみそ汁 | 牛乳 あずきのソフト クッキー | 鮭、豆腐、みそ、あずき、豆乳、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、 小麦粉、片栗粉、ごま油、ごま、 にんじん、小松菜、えのき、しいたけ、 玉ねぎ、キャベツ、バナナ、酒、砂糖、 みりん、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー | 524 kcal 19.7 g |
| 3 | 水 | 牛乳 手作りのボーロ (黒糖) | みそラーメン かぼちゃのごまあえ みかん | 牛乳 ピラフ | 豚肉、ウインナー、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、青のり、中華麺、6分つき米、小麦粉、 かぼちゃ、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、バセリ、しょうが、 にんにく、キャベツ、玉ねぎ、みかん、 黒糖、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、 コンソメ | 531 kcal 17.6 g | 17 | 水 | 牛乳 手作りのボーロ (黒糖) | みそラーメン かぼちゃのごまあえ みかん | 牛乳 ピラフ | 豚肉、ウインナー、みそ、牛乳、にぼし、 こんぶ、青のり、中華麺、6分つき米、小麦粉、 かぼちゃ、コーン、ごま油、ごめ油、ごま、 にんじん、チンゲン菜、バセリ、しょうが、 にんにく、キャベツ、玉ねぎ、みかん、 黒糖、酒、みりん、しょうゆ、砂糖、食塩、 コンソメ | 531 kcal 17.6 g |
| 4 | 木 | 牛乳 ひとくち トースト (シュガー) | コーンとおかかのふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ 豚肉入り切干大根の煮物 里芋のみそ汁 | 牛乳 ホットケーキ | 豚肉、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 小麦粉、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、 ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 乾しいたけ、切干大根、砂糖、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパウダー、いちごジャム | 519 kcal 19.4 g | 18 | 木 | 牛乳 ひとくち トースト (シュガー) | コーンとおかかのふりかけごはん ちくわの磯辺揚げ 豚肉入り切干大根の煮物 里芋のみそ汁 | 牛乳 ホットケーキ | 豚肉、ちくわ、みそ、豆乳、牛乳、青のり、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、パン、 小麦粉、片栗粉、里芋、コーン、ごま油、 ごめ油、ごま、にんじん、小松菜、玉ねぎ、 乾しいたけ、切干大根、砂糖、みりん、酒、 しょうゆ、ベーキングパウダー、いちごジャム | 519 kcal 19.4 g |
| 5 | 金 | 牛乳 ブルーン | パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ブロッコリーのスープ | 麦茶 ひじきのおにぎり | 鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、ひじき、6分つき米、 パン、じゃが芋、米粉、コーン、ごめ油、 ごま油、バセリ、にんじん、ブロッコリー、 プルーン、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コンソメ、食塩、酢、砂糖、みりん、しょうゆ | 529 kcal 22.0 g | 19 | 金 | 牛乳 ブルーン | パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ ブロッコリーのスープ | 麦茶 ひじきのおにぎり | 鶏肉、ハム、豆乳、牛乳、ひじき、6分つき米、 パン、じゃが芋、米粉、コーン、ごめ油、 ごま油、バセリ、にんじん、ブロッコリー、 プルーン、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、 コンソメ、食塩、酢、砂糖、みりん、しょうゆ | 529 kcal 22.0 g |
| 6 | 土 | 牛乳 ビスケット | そぼろ丼 ほうれん草のナムル なめこのみそ汁 | 牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム) | 豚肉、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、 クラッカー、ごま油、こねぎ、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、もやし、なめこ、酒、 砂糖、しょうゆ、酢、イチゴジャム | 515 kcal 21.0 g | 20 | 土 | 牛乳 ビスケット | そぼろ丼 ほうれん草のナムル なめこのみそ汁 | 牛乳 クラッカーサンド (いちごジャム) | 豚肉、ハム、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、ビスケット、片栗粉、 クラッカー、ごま油、こねぎ、ほうれん草、 にんじん、玉ねぎ、もやし、なめこ、酒、 砂糖、しょうゆ、酢、イチゴジャム | 515 kcal 21.0 g |
| 8 | 月 | 麦茶 カルシウム せんべい | ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのナムル 小松菜のすまし汁 | 牛乳 お麩のラスク | 鶏肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、 こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、 麩、せんべい、コーン、ごま油、ソイバター、 ごま、にんじん、小松菜、もやし、ねぎ、 玉ねぎ、みりん、しょうゆ、酒、砂糖、酢、 しょうゆ、食塩 | 520 kcal 18.3 g | 22 | 月 | 麦茶 カルシウム せんべい | ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き ひじきのナムル 小松菜のすまし汁 | 牛乳 かぼちゃの スイートポテト | 鶏肉、生揚げ、みそ、牛乳、豆乳、たまご、 こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、 せんべい、コーン、かぼちゃ、ごま油、 ソイバター、ごま、にんじん、小松菜、 もやし、ねぎ、玉ねぎ、みりん、しょうゆ、 酒、砂糖、酢、しょうゆ、食塩 | 520 kcal 18.3 g |
| 9 | 火 | 牛乳 ひとくち トースト (シュガー) | キーマカレー マカロニサラダ じゃがいものスープ | 牛乳 パイとオレンジ のゼリー | 豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、 パン、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 マヨドレ、にんじん、トマト缶、ほうれん草、 玉ねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、 ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、 コンソメ、パイ缶、オレンジジュース | 521 kcal 20.0 g | 23 | 火 | 牛乳 ひとくち トースト (シュガー) | キーマカレー マカロニサラダ じゃがいものスープ | 牛乳 パイとオレンジ のゼリー | 豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、 パン、マカロニ、じゃが芋、コーン、ごめ油、 マヨドレ、にんじん、トマト缶、ほうれん草、 玉ねぎ、きゅうり、砂糖、ケチャップ、 ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、 コンソメ、パイ缶、オレンジジュース | 521 kcal 20.0 g |
| 10 | 水 | 牛乳 ブルーン | ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁 | 牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 | かれい、ちくわ、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、さつま芋、 里芋、ごめ油、ごま、ほうれん草、にんじん、 プルーン、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ、 りんご、酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 520 kcal 24.2 g | 24 | 水 | 牛乳 ブルーン | ごはん かれいの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁 | 牛乳 さつまいもと りんごの重ね煮 | かれい、ちくわ、豆腐、豚肉、みそ、牛乳、 にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、さつま芋、 里芋、ごめ油、ごま、ほうれん草、にんじん、 プルーン、しめじ、大根、ごぼう、ねぎ、 りんご、酒、みりん、砂糖、しょうゆ | 520 kcal 24.2 g |
| 11 | 木 | 牛乳 ひとくち トースト (黒糖) | 豚肉ときのこの和風スープ スパゲティ じゃがいものオープン焼き バナナ | 麦茶 大豆とわかめの 混ぜごはん チーズ | 豚肉、大豆、牛乳、チーズ、青のり、わかめ、 パン、6分つき米、スパゲティ、じゃが芋、 ごめ油、ごま、小松菜、玉ねぎ、しめじ、 しいたけ、バナナ、黒糖、しょうゆ、酒、 コンソメ、食塩、みりん | 526 kcal 24.0 g | 25 | 木 | 牛乳 クラッカー | クリスマスライス タンドリーチキン ポテトサラダ かぶのスープ | 麦茶 クリスマスケーキ | 鶏肉、ベーコン、ハム、豆乳、豆乳ヨーグルト、 6分つき米、小麦粉、クラッカー、じゃが芋、 コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、 バセリ、かぶ、玉ねぎ、きゅうり、かぶ、 いちご、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、 カレー粉、食塩、みりん、コンソメ、 ベーキングパウダー、イチゴジャム、 カラスプレー、豆乳ホイップ | 502 kcal 20.2 g |
| 12 | 金 | 牛乳 塩せんべい | ごはん すき煮 ブロッコリーの納豆あえ 大根のみそ汁 | 麦茶 そばめし | 豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、桜えび、 牛乳、青のり、しらたき、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、焼きそば麺、 ごめ油、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 白菜、大根、キャベツ、砂糖、みりん、 しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、 食塩 | 523 kcal 22.6 g | 26 | 金 | 牛乳 塩せんべい | ごはん すき煮 ブロッコリーの納豆あえ 大根のみそ汁 | 麦茶 そばめし | 豚肉、豆腐、納豆、油揚げ、みそ、桜えび、 牛乳、青のり、しらたき、にぼし、こんぶ、 かつお、6分つき米、せんべい、焼きそば麺、 ごめ油、ブロッコリー、にんじん、ねぎ、 白菜、大根、キャベツ、砂糖、みりん、 しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、 食塩 | 523 kcal 22.6 g |
| 13 | 土 | 牛乳 クラッカー | チーズトースト ミネストローネ りんご | 麦茶 たぬきおにぎり カルシウムせんべい | ベーコン、チーズ、牛乳、青のり、6分つき米、 クラッカー、パン、じゃが芋、マカロニ、 せんべい、ごめ油、天かす、バセリ、 にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、 りんご、しょうゆ、コンソメ、砂糖、 食塩、みりん、ケチャップ | 531 kcal 16.6 g | 27 | 土 | 牛乳 クラッカー | チーズトースト ミネストローネ りんご | 麦茶 たぬきおにぎり カルシウムせんべい | ベーコン、チーズ、牛乳、青のり、6分つき米、 クラッカー、パン、じゃが芋、マカロニ、 せんべい、ごめ油、天かす、バセリ、 にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、 りんご、しょうゆ、コンソメ、砂糖、 食塩、みりん、ケチャップ | 531 kcal 16.6 g |

※月平均栄養価 エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.5g

※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。

※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月のもぐもぐタッチ

ももぐみ・ゆりぐみ
25日(木) クリスマスケーキ作り

今月の行事食

25日(木) クリスマス