

# 12月のこんだで



2025年12月  
蒲田らびと保育園

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	牛乳手作りポーロ(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	牛乳手作りポーロ(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、こねぎ、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、こねぎ、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	牛乳プルーン	パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ プ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、プロッコリー、ブルーン、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 プルーン	パン 鶏肉のクリーム煮 フレンチサラダ プ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、プロッコリー、ブルーン、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、ごま、ごめ油、ごま、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cker、ごま油、ごま、ごめ油、ごま、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	牛乳お麸のラスク	鶏肉、生揚げ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、ひじき、6分つき米、麸、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、6分つき米、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、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	牛乳パイン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、パイン缶、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	牛乳パイン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、パイン缶、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	牛乳さつまいもどりんごの重ね煮	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、ブルーン、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 さつまいもどりんごの重ね煮	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、ブルーン、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 スペゲティ じゃがいものオーブン焼き 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、スペゲティ、じゃが芋、ごめ油、ごま油、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 ボテトサラダ 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cker、じゃが芋、コーン、ごめ油、マヨドレ、にんじん、バセリ、かぶ葉、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、ペーリングパウダー、イチゴジャム、カラースプレー、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 プ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、焼そば麺、ごめ油、プロッコリー、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 プ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、焼そば麺、ごめ油、プロッコリー、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cker、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cker	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cker、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 18.5 g

※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cker/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