



令和7年12月 学校給食予定献立表（幼稚園）

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1	月	ごはん ぎゅうにゅう ◆とりにくとれんこんのゆずみそがらめ けんちんじる ★フルーツクリーム	ごはん でんぷん あぶら さとう さとも ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう しめじ こんにゃく もも みかん パイン ゆず	462 17.6
2	火	ごはん ぎゅうにゅう みそだいがくも ◆れんこんのこうみいため はっばうさい	ごはん さつまいも あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あかみそ ぎゅうにく ぶたにく	れんこん こまつな しろねぎ にんにく しょうが はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ	442 12.6
3	水	ごはん ぎゅうにゅう にしのごまあまだれ ねぎじゃが かすじる	ごはん でんぷん さとう ごま じゃがいも あぶら さとも さけかす	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ しろみそ にしん ちくわ	しろねぎ にんじん だいこん こんにゃく なましいたけ ごぼう ねぎ	434 20.5
4	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム しろみざかなのマスタードやき ブロッコリーのレモンサラダ かぶのスープ	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく ホキ	ブロッコリー キャベツ コーン レモン かぶ はくさい たまねぎ えのきたけ さやいんげん にんじん りんご	445 19.9
5	金	まめとふゆやさいのカレーライス ぎゅうにゅう ウインナーのソテー ◆こんにゃくサラダ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ツナ だいず いんげんまめ きんときまめ	たまねぎ かぶ こまつな コーン にんにく しょうが カリフラワー にんじん こんにゃく きゅうり	444 17.2
8	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのモロヘイヤあげ ◆カレーきんぴら あんこうなべじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あんこう とうふ あぶらあげ あかみそ みそ	にんにく ごぼう こんにゃく にんじん あおピーマン はくさい なましいたけ こまつな しろねぎ モロヘイヤ	454 21.1
9	火	ごはん ぎゅうにゅう あげがらだいこん ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま さとも	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ みそ あぶらあげ ぶり	しょうが だいこん チンゲンサイ ほうれんそう はくさい もやし かぶ にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	420 16.9
10	水	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ こまつなのツナあえ さつまいものみそじる	ごはん さとう さつまいも じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ ツナ	だいこん ねぎ こまつな もやし かぶ ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ	435 15.8
11	木	パン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ ◆れんこんのマヨネーズあえ ポークビーンズ	パン マヨネーズ でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく だいず とりにく	れんこん キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト ほうれんそう	469 18.1
12	金	行事食【クリスマス】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのスパイシーやき カラフルサラダ しろねぎポターージュ クリスマスケーキ	ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ ベーコン しろいんげんまめ とうにゅう	にんにく ブロッコリー だいこん コーン あかパプリカ パセリ たまねぎ にんじん しろねぎ	489 19.9
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのヤニヨムかけ だいこんのナムル キムチチゲ	ごはん ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく とうふ みそ さば	しろねぎ にんにく しょうが だいこん ほうれんそう たまねぎ はくさいキムチ にんじん もやし こまつな にら ゆず	454 19.9
16	火	ごはん ぎゅうにゅう たいしねぎみそタケどん(セルフ) くろまめポテトサラダ ばちじる	ごはん さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ そうめんパチ ばちじる	ぎゅうにゅう ぶたにく くろまめ ツナ ちくわ あぶらあげ みそ	たけのこ ねぎ しょうが きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ	435 14.9
17	水	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき ★ひじきとツナのいために だいこんのみそじる	ごはん でんぷん さとう ごまあぶら さとも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく おから あおのり ひじき ツナ とうふ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ しょうが にんじん さやいんげん だいこん こまつな なましいたけ ねぎ	433 19.8
18	木	きなこパン ぎゅうにゅう にくだんごのあまずいため ビーフンサラダ ちゅうかスープ	パン あぶら でんぷん ビーフン マヨネーズ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ チキンハム ぶたにく とりにく	たまねぎ はくさい あおピーマン きくらげ にんじん ほししいたけ えのきたけ もやし きゅうり にら	475 16.9
19	金	行事食【冬至】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき ★◆きりぼしだいこんのはりはりサラダ とうじうどん みかん	ごはん さとう うどん	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ いとかんてん わかめ ツナ	しょうが きりぼしだいこん ねぎ かぼちゃ だいこん れんこん にんじん ほししいたけ みずな ゆず みかん	444 18.0

ならびかえクイズ

言葉のならびかえクイズです。ヒントを見て順番にならべると、食事も12月の食べ物に關係する言葉になります。最初はヒントを見ないで考えてみましょう。

① **た ま い す だ き**

キャベツ なす はくさい ピーマン ブロッコリー にんじん

ヒント①
重い順に
ならべよう！

② **と こ ば し し そ と**

とうもろこし もやし きゅうり だいこん オクラ ごぼう

③ **よ ん え す い ば ら う**

みかん メロン ブルーベリー スイカ いちご りんご ぶどう かき

ヒント③
小さい順に
ならべよう！

ヒント②
長〜い順に
ならべよう！

こたえ
①から③まで
①から③まで
①から③まで

※野菜や果物に関しては、平均的なサイズを基準にしています。