

令和7年12月



# 幼児食献立表



枚方市立保育所

| 日付  | 献立名                                      | 材料名  | おやつ<br>(◎は1,2歳 10時おやつ)                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・塩分<br>( ) は1・2歳             |
|-----|--|--|---|--|
| 1月  | ごはん<br>ハッシュドポーク<br>じゃがベーコン               | 米(60g)／豚もも肉(25),たまねぎ(40),にんじん(5),マッシュルーム(10),無塩バター(4),小麦粉(4),生クリーム(1.5),とりがらスープ(3),トマト缶(20),ケチャップ(3),トマトピューレ(5),さとう(1),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1),こしょう／じゃがいも(50),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(20),にんじん(5),ピーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)／ホットケーキミックス(25),ほうれんそう(6),スキムミルク(5),無塩バター(6),さとう(3),無糖ヨーグルト(4),粉砂糖(0.5) | ◎牛乳<br>◎元氣あまからせん<br>牛乳<br>ほうれん草ケーキ                          | 659(544)<br>22.1(19.1)<br>20.7(18.4)<br>0.8(0.6) |
| 2火  | ごはん<br>八宝菜<br>わかめスープ                     | 米(60g)／豚もも肉(15),むきえび(20),たまねぎ(20),にんじん(10),はくさい(45),チンゲンサイ(5),干ししいたけ(0.5),なたねサラダ油(1),さとう(0.3),濃口しょうゆ(2),とりがらスープ(2),食塩(0.1),こしょう,でんぶん(1.5)／干しわかめ(0.3),木綿豆腐(20),たまねぎ(20),にんじん(6),えのきたけ(3),食塩(0.2),こしょう,淡口しょうゆ(2),けずりぶし(2),ごま油(0.3)／さつまいも(50),さとう(3),牛乳(7),でんぶん(3),なたね油(4)                      | ◎牛乳<br>◎おからスナック かぼちゃ味<br>牛乳<br>もちっとさつまいも<br>みかん             | 573(486)<br>20.2(17.6)<br>14.5(14.3)<br>0.9(0.8) |
| 3水  | さといもごはん<br>ほっけの塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐のみそ汁 | 米(45g),さといも(10),にんじん(3),うすあげ(5),だし昆布(0.5),食塩(0.1),淡口しょうゆ(2),みりん(1)／ほっけ(50),食塩(0.2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),はくさい(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)   | ◎牛乳<br>◎むらさきいもせんべい<br>牛乳<br>胚芽スティック<br>ねじりん棒,りんご            | 512(453)<br>22.8(21.6)<br>16.1(15.2)<br>1.7(1.4) |
| 4木  | ごはん<br>関東煮<br>わかめの味噌汁<br>ツナのふりかけ         | 米(50g)／鶏もも肉(20),厚揚げ(20),ちくわ(3),板こんにゃく(10),じゃがいも(35),にんじん(15),さやいんげん(3),さとう(2),濃口しょうゆ(3),けずりぶし(1)／うすあげ(3),だいこん(20),たまねぎ(15),にんじん(5),干しわかめ(0.2),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ツナ(10),しょうが(0.2),ごま(0.5),さとう(0.5),みりん(1),濃口しょうゆ(0.3),料理酒(0.5)   | ◎牛乳<br>◎全粒粉クラッカー<br>牛乳<br>たべっこベイビーおやさい<br>えびスナック            | 525(516)<br>21.9(20.4)<br>15.1(16.6)<br>1.8(1.4) |
| 5金  | うすまきパン<br>鮭のクリームソース<br>野菜スープ             | うすまきパン(1個)／秋鮭(40),食塩(0.1),こしょう,なたねサラダ油(0.3),たまねぎ(25),にんじん(10),しめじ(5),ブロッコリー(5),無塩バター(2),小麦粉(2),牛乳(20),スキムミルク(1.5),とりがらスープ(2),生クリーム(2),食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7),じゃがいも(30),キャベツ(20),チンゲンサイ(7),にんじん(7),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしょう,淡口しょうゆ(1)  | ◎牛乳<br>◎シラスティック<br>アシドミルクプラス<br>たべっこ動物バター味<br>元氣薄焼きせんべい     | 528(535)<br>24.6(24.8)<br>15.1(17.5)<br>1.6(1.3) |
| 6土  | 肉うどん<br>白菜の煮浸し                           | 干しうどん(55g),豚もも肉(30),さとう(1),濃口しょうゆ(1),みりん(0.3),たまねぎ(20),うすあげ(3),あおねぎ(3),だし昆布(0.5),けずりぶし(2.5),淡口しょうゆ(4),濃口しょうゆ(2),みりん(2)／ツナ缶(10),はくさい(35),キャベツ(15),にんじん(5),さとう(0.5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.5)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃボーロ<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック<br>ぼたぼた焼き                | 505(477)<br>21.8(19.3)<br>13.6(13.1)<br>1.1(0.9) |
| 8月  | ごはん<br>オムレツ<br>野菜のトマトソース<br>長芋のすまし汁      | 米(50g)／たまご(40),たまねぎ(10),スキムミルク(2),淡口しょうゆ(0.5),食塩(0.2),なたねサラダ油(1)／豚ミンチ肉(10),たまねぎ(15),にんじん(5),トマト缶(10),マッシュルーム(10),なたねサラダ油(1),ケチャップ(5),ケチャップ(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしょう／ながいも(20),木綿豆腐(20),たまねぎ(15),にんじん(5),こまつな(5),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)／野菜チップス(10),なたね油(4)            | ◎牛乳<br>◎元氣あまからせん<br>牛乳<br>野菜チップス<br>みかん                     | 537(481)<br>19.1(17.3)<br>19.0(17.1)<br>0.8(0.6) |
| 9火  | ごはん<br>鯖の照焼き<br>小松菜の煮浸し<br>豚汁            | 米(50g)／さわら(40),濃口しょうゆ(0.5),料理酒(0.5),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),みりん(1),でんぶん(1)／ちくわ(3),こまつな(15),キャベツ(20),にんじん(5),淡口しょうゆ(1.5),けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10),うすあげ(3),さつまいも(20),たまねぎ(15),しめじ(6),こぼろ(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みそ(8)／小麦粉(25),A-ケチャップ(0.5),さとう(7),スキムミルク(3),ヨーグルト(無糖)(8),なたねサラダ油(3)            | ◎牛乳<br>◎おからスナック かぼちゃ味<br>牛乳<br>ヨーグルト蒸しパン                    | 594(536)<br>25.3(23.6)<br>16.8(16.9)<br>1.5(1.2) |
| 10水 | ごはん<br>五目炒め<br>糸かまぼこのすまし汁                | 米(60g)／豚もも肉(20),むきえび(20),たまねぎ(25),にんじん(5),キャベツ(20),ピーマン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしょう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぶん(1.5)／糸かまぼこ(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チンゲンサイ(5),干しわかめ(0.2),だし昆布(0.5),けずりぶし(2),食塩(0.2),淡口しょうゆ(2)   | ◎牛乳<br>◎むらさきいもせんべい<br>牛乳<br>ほしのおせんべい<br>豆乳クッキー,ハイ!チーズ       | 531(447)<br>22.5(19.7)<br>14.9(14.7)<br>1.7(1.4) |
| 11木 | ごはん<br>芋煮風<br>麩のみそ汁                      | 米(50g)／牛もも肉(25),厚揚げ(20),板こんにゃく(10),さといも(20),にんじん(10),こぼろ(6),しめじ(6),白ねぎ(6),けずりぶし(1),料理酒(0.5),さとう(2),濃口しょうゆ(4),みりん(0.5)／おつゆ麩(1),たまねぎ(10),だいこん(10),さつまいも(10),にんじん(5),チンゲンサイ(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)   | ◎牛乳<br>◎全粒粉クラッカー<br>牛乳<br>元氣水族館のなかまたち<br>アンパンマンのぶくっとコーン しお味 | 510(497)<br>18.5(17.4)<br>16.1(17.1)<br>1.8(1.4) |
| 12金 | ごはん<br>鯖のみそ汁<br>白菜の炒め煮<br>豆腐のみそ汁         | 米(50g)／さば(40),だいこん(20),しょうが(0.2),料理酒(1),さとう(2),濃口しょうゆ(3),みりん(1),でんぶん(1)／はくさい(35),にんじん(10),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1),濃口しょうゆ(1.5)／木綿豆腐(20),じゃがいも(15),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2),みそ(8)／食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)   | ◎牛乳<br>◎シラスティック<br>牛乳<br>きな粉トースト                            | 606(581)<br>24.7(24.0)<br>21.5(22.2)<br>2.1(1.8) |
| 13土 | 味噌ラーメン<br>大根のそぼろ煮                        | 干し中華めん(50g),豚もも肉(30),たまねぎ(20),キャベツ(10),にんじん(6),あおねぎ(5),とりがらスープ(2.5),みそ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしょう,だし昆布(0.5),けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15),だいこん(35),にんじん(10),なたねサラダ油(0.5),さとう(1),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5),でんぶん(0.5)   | ◎牛乳<br>◎かぼちゃボーロ<br>牛乳<br>まあるいクラッカーミニ<br>きなこ餅                | 537(507)<br>39.3(36.3)<br>19.6(18.6)<br>2.5(2.1) |
| 15月 | うすまきパン<br>かぶのクリームスープ<br>ミートスパゲティ         | うすまきパン(1個)／鶏もも肉(25),かぶ(15),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃがいも(30),しめじ(5),かぶ・葉(5),無塩バター(4),牛乳(30),スキムミルク(3),とりがらスープ(6),生クリーム(1.5),食塩(0.3),こしょう／スパゲティ(15),豚ミンチ肉(10),たまねぎ(20),にんじん(6),なたねサラダ油(0.5),トマトピューレ(デルモデ)(6),ケチャップ(3),ケチャップ(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしょう  | ◎牛乳<br>◎元氣あまからせん<br>牛乳<br>胚芽スティック<br>ねじりん棒,りんご              | 605(515)<br>25.1(21.6)<br>21.7(19.0)<br>1.2(0.9) |
| 16火 | ごはん<br>鮭の塩焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐のみそ汁       | 米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2)／きりぼしだいこん(4),にんじん(6),ちくわ(3),なたねサラダ油(0.3),さとう(1.5),濃口しょうゆ(2),けずりぶし(0.5)／木綿豆腐(20),はくさい(20),たまねぎ(15),こまつな(6),にんじん(5),けずりぶし(2.5),みそ(8)／ながいも(50),でんぶん(5),なたね油(4),食塩(0.3),純カレー粉(0.1)  | ◎牛乳<br>◎おからスナック かぼちゃ味<br>牛乳<br>フライド長芋<br>みかん                | 508(472)<br>22.3(21.5)<br>13.9(14.2)<br>1.8(1.5) |



| 日付      | 献立名  | 材料名   | おやつ<br>(◎は1,2歳 10時おやつ)                                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質・塩分<br>( ) は1・2歳             |
|---------|--|---|---|--|
| 17<br>水 | ごはん<br>鶏肉のすき焼き風煮<br>かき卵汁                       | 米(50g)／鶏もも肉(25)、つきこんにゃく(10)、木綿豆腐(20)、はくさい(40)、たまねぎ(20)、白ねぎ(5)、なたねサラダ油(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)、みりん(0.5)、料理酒(0.5)／たまご(15)、ながいも(12)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／米(25)、もち米(15)、みそ(3)、さとう(2)、みりん(1)、なたねサラダ油(2)  | ◎牛乳<br>◎むらさきいもせんべい<br>牛乳<br>五平餅                       | 555(477)<br>20.4(17.9)<br>13.4(12.4)<br>1.2(1.0) |
| 18<br>木 | ごはん<br>揚げ魚の和風あんかけ<br>豆腐のすまし汁                   | 米(50g)／メルルーサ(40)、食塩(0.1)、でんぷん(8)、なたね油(4)、たまねぎ(15)、にんじん(7)、こまつな(5)、干ししいたけ(0.2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、食塩(0.1)、でんぷん(0.5)、けずりぶし(1)／木綿豆腐(20)、だいこん(15)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)  | ◎牛乳<br>◎全粒粉クラッカー<br>牛乳<br>たべっこベイビーおやさい<br>えびスナック      | 513(511)<br>19.1(19.4)<br>15.2(16.7)<br>1.0(0.8) |
| 19<br>金 | ごはん<br>筑前煮<br>わかめの味噌汁<br>じゃこの佃煮                | 米(50g)／鶏もも肉(25)、ごぼう(10)、にんじん(10)、板こんにゃく(10)、れんこん(8)、さといも(20)、干ししいたけ(0.5)、さやいんげん(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、けずりぶし(0.5)／うすあげ(3)、だいこん(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)／ちりめんじゃこ(6)、さとう(0.5)、濃口しょうゆ(1)、みりん(1)、ごま(0.5)／さつま芋(60)、りんご(30)、無塩バター(1)、さとう(5)                                     | ◎牛乳<br>◎シロスティック<br>牛乳<br>さつま芋とりんごの甘煮                  | 518(468)<br>19.4(17.3)<br>11.2(11.9)<br>2.1(1.7) |
| 20<br>土 | 肉うどん<br>白菜の煮浸し                                 | 干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)／ツナ缶(10)、はくさい(35)、キャベツ(15)、にんじん(5)、さとう(0.5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.5)  | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ<br>牛乳<br>ミニ野菜スティック<br>ぼたぼた焼き          | 505(477)<br>21.8(19.3)<br>13.6(13.1)<br>1.1(0.9) |
| 22<br>月 | ごはん<br>卵焼き<br>ひじきの炒め煮<br>豚汁                    | 米(50g)／たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)／芽ひじき(2)、うすあげ(3)、にんじん(5)、ごぼう(3)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.3)／豚もも肉(10)、かぼちゃ(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、しめじ(6)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)   | ◎牛乳<br>◎元気あまからせん<br>牛乳<br>きな粉ウエハース<br>ほしのおせんべい、ハイ！チーズ | 550(492)<br>21.7(19.6)<br>20.3(18.8)<br>2.1(1.7) |
| 23<br>火 | ケチャップごはん<br>タンドリーチキン<br>添え野菜<br>かぼちゃスープ<br>みかん | 米(45g)、ツナ(10)、たまねぎ(20)、しめじ(3)、無塩バター(1)、トマトチャップ(7)、トマトピューレ(7)、(7)、(3)、さとう(1.5)、食塩(0.3)／鶏もも肉(50)、食塩(0.1)、純粉レー粉(0.2)、トマトピューレ(7)、(7)、(2)、(2)、(2)、(2)、ヨーグルト(無糖)(10)、なたねサラダ油(1)／ブロッコリー(20)、にんじん(20)、食塩(0.1)／ショルダーベーコン(7)、南瓜ペースト(50)、たまねぎ(30)、にんじん(5)、無塩バター(1.5)、とりがらスープ(3)、牛乳(30)、生クリーム(2)、スキムミルク(3)、食塩(0.2)、こしょう | ◎牛乳<br>◎おからスナック かぼちゃ味<br>牛乳<br>クリスマスケーキ<br>バナナ        | 680(645)<br>27.9(26.2)<br>25.2(25.4)<br>1.3(1.2) |
| 24<br>水 | ごはん<br>鰯のごま味噌焼き<br>小松菜の煮浸し<br>豆腐のすまし汁          | 米(50g)／さくら(40)、みそ(4)、濃口しょうゆ(0.5)、みりん(1)、料理酒(0.5)、さとう(1)、ごま(1)／うすあげ(3)、キャベツ(15)、こまつな(15)、にんじん(5)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)／木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)／小麦粉(25)、さとう(7)、A-キグバグ(0.5)、スキムミルク(3)、ココア(1)、なたねサラダ油(3)  | ◎牛乳<br>◎むらさきいもせんべい<br>牛乳<br>ココア蒸しパン                   | 552(489)<br>23.5(22.1)<br>16.4(15.8)<br>1.1(0.9) |
| 25<br>木 | ごはん<br>ジャージャン豆腐<br>春雨スープ                       | 米(50g)／豚もも肉(20)、冷凍厚揚げ(25)、キャベツ(25)、たまねぎ(20)、にんじん(6)、干ししいたけ(0.5)、さやいんげん(5)、なたねサラダ油(1)、しょうが(0.5)、みそ(3)、とりがらスープ(2)、さとう(0.5)、料理酒(0.5)、濃口しょうゆ(2)、でんぷん(1)、ごま油(0.3)／糸かまぼこ(10)、春雨(2)、たまねぎ(15)、えのきたけ(6)、ほうれんそう(8)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、とりがらスープ(3)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)  | ◎牛乳<br>◎全粒粉クラッカー<br>牛乳<br>元気水族館のなかまたち<br>ソフトせんべい塩味    | 508(496)<br>20.7(19.0)<br>16.3(17.5)<br>1.4(1.1) |
| 26<br>金 | ごはん<br>肉じゃが<br>豆腐のみそ汁<br>焼きのり(3〜5歳)            | 米(50g)／豚もも肉(25)、たまねぎ(30)、じゃがいも(40)、にんじん(10)、糸こんにゃく(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3.5)／冷凍豆腐(20)、はくさい(15)、だいこん(15)、にんじん(5)、干しわかめ(0.2)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)   | ◎牛乳<br>◎シロスティック<br>牛乳<br>たべっこ動物バター味<br>元気カリボデミニ       | 525(500)<br>19.3(17.3)<br>16.6(17.7)<br>1.7(1.4) |
| 27<br>土 | 味噌ラーメン<br>大根のそぼろ煮                              | 干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりがらスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)／豚ミンチ肉(15)、だいこん(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぷん(0.5)  | ◎牛乳<br>◎かぼちゃポーロ<br>牛乳<br>まあるいクラッカーミニ<br>きなこ餅          | 537(507)<br>39.3(36.3)<br>19.6(18.6)<br>2.5(2.1) |

※材料の都合により、献立を変更することがあります

**どんな調理法?**

**タンドリー風**

鶏肉をヨーグルト、カレー粉、ケチャップなどで作ったタレに漬け込み、フライパンやオーブンで焼いたものを「タンドリーチキン」といいます。その味付けで作った料理が「タンドリー風」です。

**食育クイズ**

**Q 油揚げは何からできているでしょうか?**

① 豆腐 ② パン ③ 餅

**A ① 豆腐**

油揚げは水分の少ない豆腐を薄く切り、油で揚げたもので、いなり揚げとも呼ばれます。

| 今月の栄養価(12月) |            |         |       |          |      |             |           |           |          |        |         |
|-------------|------------|---------|-------|----------|------|-------------|-----------|-----------|----------|--------|---------|
| 栄養価         | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g  | カルシウム mg | 鉄 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩相当量 g |
| 3才以上児       | 549        | 23.5    | 16.9  | 279      | 2.0  | 235         | 0.36      | 0.59      | 24       | 4.4    | 1.5     |
| 目標値         | 575        | 19~29   | 13~20 | 270      | 2.3  | 230         | 0.23      | 0.36      | 18       | 3.6    | 1.6以下   |
| 3才未満児       | 504        | 21.6    | 16.8  | 284      | 1.7  | 218         | 0.32      | 0.56      | 20       | 3.6    | 1.3     |
| 目標値         | 470        | 16~24   | 11~16 | 220      | 2    | 190         | 0.2       | 0.28      | 18       | 3.2    | 1.5以下   |

**冬至**

1年を通して最も昼が短く、夜が長い日。冬至には、寒い冬を乗り切り無病息災を祈る習慣があります。また「ん」のつく食べ物を食べると運がつくともいわれています。今年の冬至は、12月22日(月)です。冬至に願いをのせて、寒い冬を乗り切りましょう。

給食では12月23日にタンドリーチキンを提供を予定しています。こども達が楽しみにしているクリスマス、食も一緒に楽しんでほしいですね。