

令和7年12月



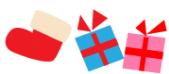
幼児食献立表



枚方市立保育所

日付	献立名	材料名	おやつ (④は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
1月	ごはん ハッシュドポーク 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),スキミルク(3),トマトチャップ(5),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),こしとう(1),じゃかいも(50),ショルダーベーコン(5),たまねぎ(20),にんじん(5),ビーマン(5),なたねサラダ油(0.5),食塩(0.1)/ホットキッズ(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)	④牛乳 ④元気あまからせん 牛乳 ほうれん草ケーキ	659(544) 22.1(19.1) 20.7(18.4) 0.8(0.6)
2火	ごはん 八宝菜 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),チングンサイ(5),干しあいだけ(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),こしとう,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),えのきだけ(3),食塩(0.2),こしとう,淡口しょうゆ(2),けずりぶし(2),こま油(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)	④牛乳 ④おからスナック かぼちゃ味 牛乳 もちっとさつまいも みかん	573(486) 20.2(17.6) 14.5(14.3) 0.9(0.8)
3水	さといもごはん ほっけの塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみぞ汁	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)/きりほししたいこん(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),みぞ(8)	④牛乳 ④むらさきいもせんべい 牛乳 胚芽スティック ねじりん棒,りんご	512(453) 22.8(21.6) 16.1(15.2) 1.7(1.4)
4木	ごはん 関東煮 わかめの味噌汁 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),じゃかいも(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),みぞ(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)	④牛乳 ④全粒粉クラッカー 牛乳 たべっこベイビーおやさい えびスナック	525(516) 21.9(20.4) 15.1(16.6) 1.8(1.4)
5金	うずまきパン 鮭のクリームソース 野菜スープ	うずまきパン(1個)／秋鮭(40),食塩(0.1),こしとう,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),じゃかいも(30),キャベツ(20),チングンサイ(7),にんじん(7),とりがらスープ(3),食塩(0.1),こしとう,淡口しょうゆ(1)	④牛乳 ④ヨクスティック アシドミルクプラス たべっこ動物バター味 元氣薄焼きせんべい	528(535) 24.6(24.8) 15.1(17.5) 1.6(1.3)
6土	肉うどん 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)	④牛乳 ④かぼちゃボーロ 牛乳 ミニ野菜スティック ぽたぼた焼き	505(477) 21.8(19.3) 13.6(13.1) 1.1(0.9)
8月	ごはん オムレツ 野菜のトマトソース 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),トマトチャップ(5),カスター(1),さとう(0.3),とりがらスープ(1),食塩(0.1),こしとう/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)	④牛乳 ④元気あまからせん 牛乳 野菜チップス みかん	537(481) 19.1(17.3) 19.0(17.1) 0.8(0.6)
9火	ごはん 鯖の照焼き 小松菜の煮浸し 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),ごぼう(3),あおねぎ(3),けずりぶし(2.5),みぞ(8)/小麦粉(25),ベーキングパウダー(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)	④牛乳 ④おからスナック かぼちゃ味 牛乳 ヨーグルト蒸しパン	594(536) 25.3(23.6) 16.8(16.9) 1.5(1.2)
10水	ごはん 五目炒め 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),ピーフン(3),濃口しょうゆ(1.5),食塩(0.3),こしとう,なたねサラダ油(1),とりがらスープ(2),でんぶん(1.5)/糸かまぼこの(10),たまねぎ(15),にんじん(5),チングンサイ(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)	④牛乳 ④むらさきいもせんべい 牛乳 ほしのおせんべい 豆乳クッキー,ハイ!チーズ	531(447) 22.5(19.7) 14.9(14.7) 1.7(1.4)
11木	ごはん 芋煮風 麸のみぞ汁	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),ごぼう(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)/おつゆ麸(1),たまねぎ(10),だいこん(10),さつまいも(10),にんじん(5),チングンサイ(5),けずりぶし(2.5),みぞ(8)	④牛乳 ④全粒粉クラッcker 牛乳 元氣水族館のなかまたち アンパンマンのぶくっとコーン しお味	510(497) 18.5(17.4) 16.1(17.1) 1.8(1.4)
12金	ごはん 鯖のみぞのがけ 白菜の炒め煮 豆腐のみぞ汁	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),じゃかいも(15),たまねぎ(15),こまつな(5),にんじん(5),けずりぶし(2),みぞ(8)/食パン(0.5枚),きなこ(4),さとう(3),無塩バター(5)	④牛乳 ④ヨクスティック 牛乳 きな粉トースト	606(581) 24.7(24.0) 21.5(22.2) 2.1(1.8)
13土	味噌ラーメン 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),みぞ(7),濃口しょうゆ(0.7),食塩(0.2),こしとう,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)	④牛乳 ④かぼちゃボーロ 牛乳 まあるいクラッカーミニ きなこ餅	537(507) 39.3(36.3) 19.6(18.6) 2.5(2.1)
15月	うずまきパン かぶのクリームスープ ミートスパゲティー	うずまきパン(1個)／鶏もも肉(25),かぶ(15),たまねぎ(25),にんじん(10),じゃかいも(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),こしとう/スパゲティー(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(デルミテ)(6),トマトチャップ(3),カスター(0.5),さとう(0.5),食塩(0.1),こしとう	④牛乳 ④元気あまからせん 牛乳 胚芽スティック ねじりん棒,りんご	605(515) 25.1(21.6) 21.7(19.0) 1.2(0.9)
16火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の炒め煮 豆腐のみぞ汁	米(50g)／秋鮭(40),食塩(0.2)/きりほししたいこん(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),みぞ(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)	④牛乳 ④おからスナック かぼちゃ味 牛乳 フライド長芋 みかん	508(472) 22.3(21.5) 13.9(14.2) 1.8(1.5)

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 (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ()は1・2歳
17 水	ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 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), えのきだけ(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 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 五平餅	555(477) 20.4(17.9) 13.4(12.4) 1.2(1.0)
18 木	ごはん 揚げ魚の和風あんかけ 豆腐のすまし汁	米(50g) / メルルーサ(40), 食塩(0.1), でんぶん(8), なたね油(4), たまねぎ(15), にんじん(7), こまつな(5), 干しこいだけ(0.2), さとう(1), 濃口しょうゆ(2), 食塩(0.1), でんぶん(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), えのきだけ(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 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 たべっこペイペーおやさい えびスナック	513(511) 19.1(19.4) 15.2(16.7) 1.0(0.8)
19 金	ごはん 筑前煮 わかめの味噌汁 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), 干しこいだけ(0.5), サヤイんげん(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), 干しおかめ(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) / ざつまいも(60), りんご(30), 無塩バター(1), さとう(5)	◎牛乳 ◎ヨーグルト 牛乳 さつま芋とりんごの甘煮	518(468) 19.4(17.3) 11.2(11.9) 2.1(1.7)
20 土	肉うどん 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 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 ミニ野菜スティック ぼたぼた焼き	505(477) 21.8(19.3) 13.6(13.1) 1.1(0.9)
22 月	ごはん 卵焼き ひじきの炒め煮 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 ◎元気あまからせん 牛乳 きな粉ウエハース ほしのおせんべい, ハイ! チーズ	550(492) 21.7(19.6) 20.3(18.8) 2.1(1.7)
23 火	ケチャップごはん タンドリーチキン 添え野菜 かぼちゃスープ みかん	米(45g), ツナ(10), たまねぎ(20), しめじ(3), 無塩バター(1), トマトケチャップ(7), トマトピューレ(デルソ) (3), さとう(1.5), 食塩(0.3) / 鶏もも肉(50), 食塩(0.1), 純カレー粉(0.2), トマトピューレ(デルソ) (2), トマトケチャップ(2), カメリース(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) / シヨルダーベーコン(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 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 クリスマスケーキ バナナ	680(645) 27.9(26.2) 25.2(25.4) 1.3(1.2)
24 水	ごはん 鰯のごま味噌焼き 小松菜の煮浸し 豆腐のすまし汁	米(50g) / わざわら(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), ベーキングパウダー(0.5), スキムミルク(3), ココア(1), なたねサラダ油(3)	◎牛乳 ◎むらさきいもせんべい 牛乳 ココア蒸しパン	552(489) 23.5(22.1) 16.4(15.8) 1.1(0.9)
25 木	ごはん ジャージャン豆腐 春雨スープ	米(50g) / 豚もも肉(20), 冷凍厚揚(25), キャベツ(25), たまねぎ(20), にんじん(6), 干しこいだけ(0.5), サヤイんげん(5), なたねサラダ油(1), シュガーオ(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), でんぶん(1), ごま油(0.3) / 糸かまぼこ(10), 春雨(2), たまねぎ(15), えのきだけ(6), ほうれんそう(8), にんじん(5), 干しおかめ(0.2), とりがらスープ(3), 淡口しょうゆ(2), 食塩(0.2)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 元気水族館のなかまたち ソフトせんべい塩味	508(496) 20.7(19.0) 16.3(17.5) 1.4(1.1)
26 金	ごはん 肉じゃが 豆腐のみぞ汁 焼きのり(3~5歳)	米(50g) / 豚もも肉(25), たまねぎ(30), ジャガイモ(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), 干しおかめ(0.2), あおねぎ(3), けずりぶし(2.5), みそ(8)	◎牛乳 ◎ヨーグルト 牛乳 たべっ子動物バター味 元気カリポテミニ	525(500) 19.3(17.3) 16.6(17.7) 1.7(1.4)
27 土	味噌ラーメン 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 ◎かぼちゃボーロ 牛乳 まるるいクラッカーミニ きなこ餅	537(507) 39.3(36.3) 19.6(18.6) 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?

タンドリーフード

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「タンドリーフード」です。

● 食育クイズ ●

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(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C mg	ビタミンB6 mg	ビタミンD mg	ビタミンE mg	食物繊維 g	食生活相当量 g
3才以上児		549	235	169	279	20	235	0.36	0.59	24	44	15	
目標量		575	19~29	13~20	270	23	230	0.23	0.36	18	36	16以下	
3才未満児		504	21.6	16.8	284	1.7	218	0.32	0.56	20	36	13	
目標量		470	16~24	11~16	220	2	190	0.2	0.28	18	32	15以下	

冬至 1年を通して最も短く、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。