令和8年　12月献立表

法善寺保育園

日付	曜日	献立名	使用する主な食材			おやつ	補食
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15	火	ご飯 蓮根ミートローフ 林檎とほうれん草のサラダ かぶときのこの味噌汁	胚芽精米／精白米／かたくり粉／調合油／三温糖／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	豚ひき肉／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳／★豆乳	玉葱／れんこん／トマトケチャップ／りんご／ほうれんそう／にんじん／きゅうり／キャベツ／えのきたけ／ぶなしめじ／かぶ／ねぎ／レーズン	牛乳 1日　にんじんケーキ 15日　苺のショートケーキ	青菜 おにぎり
2 16	水	パン マカロニグラタン ツナサラダ キャベツのコンソメスープ	★コッペパン／★マカロニ／★有塩バター／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／調合油／三温糖／精白米／さつまいも／いりごま（黒）	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★粉チーズ／まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)	玉葱／マッシュルーム／にんじん／きゅうり／ブロッコリー／キャベツ／かぼちゃ	牛乳 さつまいもおにぎり	苺ジャム サンド
3 17	木	きびご飯 鮭フライタルタルソース 添え野菜 豆腐となめこの味噌汁	きび(精白粒）／精白米／胚芽精米／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／調合油／マヨドレ(卵なし)／三温糖／ベーキングパウダー／グラニュー糖／★有塩バター	鮭／★絹ごし豆腐／みそ／煮干し／こんぶ／★ヨーグルト／★プレーンヨーグルト／★牛乳	玉葱／レモン(果汁)／パセリ（乾）／キャベツ／にんじん／なめこ	ヨーグルト スコーン	わかめ おにぎり
4 18	金	ハヤシライス シーフードサラダ コロコロスープ オレンジ	精白米／オリーブ油／★有塩バター／★薄力粉／三温糖／じゃがいも／★コッペパン／調合油	豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／ﾊﾟﾅﾒｲｴﾋﾞ（養殖、生)／ほたてがい･貝柱、水煮缶詰／★牛乳／きな粉	玉葱／マッシュルーム／ホールトマト（缶）／にんにく／トマトケチャップ／パセリ（乾）／にんじん／キャベツ／きゅうり／レモン(果汁)／バレンシアオレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	鮭 おにぎり
5 19	土	肉うどん 変わりきんぴら りんご	★うどん(ゆで)／三温糖／調合油／しらたき／ごま油／さつまいも	豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／花がつお／こんぶ／★牛乳	にんじん／ねぎ／だいこん／ごぼう／れんこん／りんご	牛乳 さつまいも茶巾	
7 21	月	ご飯 照り焼きチキン ごぼうサラダ 生揚げと白菜の味噌汁	胚芽精米／精白米／調合油／三温糖／マヨドレ(卵なし)／すりごま（白）／★食パン／★小麦(玄穀･国産、普通)／★有塩バター	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★生揚げ／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳	にんにく／しょうが／ごぼう／にんじん／きゅうり／ホールコーン（缶）／はくさい／玉葱／ほうれんそう	牛乳 ほうれん草のビスキュイパン	ツナ おにぎり
8 22	火	ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根とベーコンの炒め物 南瓜の味噌汁	胚芽精米／精白米／塩こうじ／調合油／ごま油／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	鮭／ベーコン／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳／ウィンナー	切干しだいこん／りょくとうもやし／にんじん／青ピーマン／かぼちゃ／玉葱／トマトケチャップ	牛乳 アメリカンドック	焼き おにぎり
9 23	水	野菜ラーメン レタスシュウマイ みかん	★中華めん(生)／ごま油／三温糖／かたくり粉／精白米／調合油	焼き豚／煮干し／豚ひき肉／★牛乳／★油揚げ	キャベツ／にんじん／りょくとうもやし／ねぎ／しょうが／にんにく／セロリー／りんご／玉葱／レタス／みかん／ごぼう／干し椎茸	牛乳 五目おにぎり	シュガートースト
10 24	木	ひじきふりかけご飯 ししゃものから揚げ　幼児 鰆のから揚げ　乳児 ごまあえ 豆腐とねぎの味噌汁	八穀だいこく／精白米／胚芽精米／三温糖／いりごま(白）／かたくり粉／調合油／すりごま（白）／さつまいも	干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／削り節／ししゃも(生干し)／★木綿豆腐／みそ／煮干し／こんぶ／★牛乳	にんじん／キャベツ／ほうれんそう／生しいたけ(菌床栽培、生)／ねぎ	牛乳 焼き芋	ゆかり おにぎり
11 25	金	さばそぼろ丼 わかめの酢の物 お麸のすまし汁 りんご	胚芽精米／精白米／ごま油／三温糖／いりごま(白）／★焼き麸／★有塩バター／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／粉糖	まさば／みそ／きざみのり／カットわかめ／かまぼこ／花がつお／こんぶ／★牛乳	玉葱／にんじん／ごぼう／生しいたけ(菌床栽培、生)／しょうが／さやいんげん／きゅうり／キャベツ／チンゲンツァイ／りんご／マーマレード(低糖度)	牛乳 オレンジ風味のブラウニー	おかか おにぎり
12 26	土	五目チャーハン チンゲン菜炒め ニラと豆腐のスープ オレンジ	精白米／ごま油／かたくり粉／クラッカー	焼き豚／なると／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／ねぎ／チンゲンツァイ／玉葱／エリンギ／にら／生しいたけ(菌床栽培、生)／バレンシアオレンジ／いちごジャム(低糖度)	牛乳 クラッカーサンド	
14 28	月	カレーうどん いとこ煮 バナナ	★うどん(ゆで)／三温糖／ごま油／かたくり粉／精白米／いりごま(白)	豚中型種肩ﾛｰｽ(脂肪なし)／花がつお／あずき(乾）／★牛乳／ツナ油漬缶／みそ	しょうが／にんじん／玉葱／ねぎ／はくさい／かぼちゃ／バナナ／こまつな	牛乳 青菜とツナのみそおにぎり	きな粉 トースト

◎都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

☆ひよこ・りす組は午前におやつがあります。合成添加物を使わない自然食品のお菓子を5～10g食べています。
☆牛乳は乳児組１日100～150ml午前・午後のおやつで分けて飲んでいます。
☆幼児組は、１日100～150mlを飲んでいます。

	乳児	幼児
エネルギー(kcal)	489	571
たんぱく質（g）	18.9	22
脂　　質（g）	16.3	18.9
食塩相当量（g）	1.8	1.9

◎必要に応じて、普通食の副菜をやわらかく煮て、食べやすく対応する場合もあります（移行食）
◎急に延長になってしまった場合にせんべいの提供もすることがあります。