

12月の献立表

増美保育園川越 2025年 12月



名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		11時	ハヤシライス さつま芋サラダ りんご	豚肉 玉葱・人参・りんご	玉葱・マッシュルーム・グリンピース 人参・玉葱 りんご	サラダ油・米 さつま芋・サラダ油・砂糖	豚・塩・水 酢・塩
		12時	お好み焼き 麦茶	豆腐・玉子・かつお節	きゃべつ・青のり粉	小麦粉・サラダ油・マヨドレ	天然だし・中濃ソース 麦茶・水
2月	火	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		11時	鶏肉のマヨコーン炒め 青梗菜の海苔酢和え すまし汁 ご飯	鶏肉 豆腐	きゃべつ・玉葱・コーン 青梗菜・もやし・人参・焼のり 長葱	マヨドレ 米	塩・醤油 酢・醤油 水・天然だし・塩・醤油
		12時	シューガートースト 牛乳	牛乳		食パン・マーガリン・グラニュー糖	
3月	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		11時	肉豆腐 キャベツのおかか和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 かつお節 味噌	玉葱・人参・グリンピース 胡瓜・きゃべつ 絹さや	砂糖・片栗粉 里芋 米	天然だし・醤油・みりん・水 醤油 水・天然だし
		12時	コンソメポテト 麦茶			じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩・コンソメ 麦茶・水
4月	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		11時	鮭の照り焼き *青梗菜のお浸し 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	さけ かつお節 油揚げ 味噌	青梗菜 切干大根・人参・グリンピース わかめ	砂糖・サラダ油 砂糖・サラダ油 焼麸 米	料理酒・みりん・醤油 醤油 醤油・水 水・天然だし
		12時	のりしおスナッフル 牛乳	牛乳	青のり粉	焼麸・サラダ油	塩
5月	金	10時	蒸し南瓜		南瓜		
		11時	醤油ラーメン 三色野菜の味噌和え ぶどうゼリー	豚肉・ナルト 味噌	きゃべつ・わかめ・コーン 小松菜・人参・もやし	中華麺・サラダ油・胡麻油 砂糖 ぶどうゼリーの素	醤油・こしょう・鶏がらスープ・水 料理酒 水
		12時	ひじきおにぎり 麦茶	油揚げ	ひじき・人参・だし昆布	米	醤油・みりん・塩 麦茶・水
6月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		11時	鶏の醤油こうじ焼 *ブロッコリー 南瓜とひじきの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐・味噌	ブロッコリー 南瓜・ひじき・枝豆 小松菜	砂糖・サラダ油 砂糖・胡麻 米	醤油・みりん・塩こうじ 醤油 水・天然だし
		12時	りんごとレーズンの蒸しパン 麦茶	豆乳	りんご缶・レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水
7月	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		11時	ひき肉と野菜の玉子焼き ほうれん草の白和え 味噌汁 菜めしご飯	玉子・豚肉 油揚げ・豆腐 味噌	きゃべつ・玉葱・人参・干し椎茸 ほうれん草・人参 豆苗 菜めしご飯の素	サラダ油・片栗粉 胡麻・砂糖 じゃが芋 米	塩・天然だし・醤油 塩・醤油 水・天然だし
		12時	豆乳プリンブルーベリーソース 麦茶	プリンの素・豆乳		ブルーベリーソース	水 麦茶・水
8月	水	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		11時	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 ナルト	玉葱・人参・白菜・干ししいたけ 水菜・人参 青梗菜・コーン	胡麻油・片栗粉・サラダ油・米 春雨・砂糖・胡麻油	塩・こしょう・醤油・オイスターソース・鶏がらスープ・水 醤油・酢 鶏がらスープ・塩・醤油・水
		12時	鮭のおにぎり 麦茶	さけ		米・胡麻	麦茶・水
9月	木	10時	蒸しあづま芋			さつま芋	
		11時	キーマカレー ひじきマリネ バナナ	豚肉 ツナ	玉葱・人参・生姜・にんにく ひじき・大根・いんげん・人参 バナナ	米・サラダ油 砂糖・サラダ油	水・乳対応カレーフレーク 醤油・酢・塩
		12時	レモンブルー 牛乳	玉子 牛乳	レモン	ロールパン・マーガリン・砂糖・小麦粉	
10月	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		11時	鶏と厚揚げの煮物 野菜炒め 味噌汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ 豚肉 味噌	小松菜・大根 きゃべつ・人参・玉葱 南瓜・わかめ	サラダ油・砂糖 サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん 塩・鶏がらスープ・オイスターソース・醤油 水・天然だし
		12時	ツナこんぶおにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米・胡麻	麦茶・水
11月	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		11時	焼肉丼 さつま芋サラダ わかめスープ	豚肉	赤ピーマン・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 人参・玉葱 わかめ・長葱	サラダ油・砂糖・米 さつま芋・サラダ油・砂糖 胡麻油	醤油・塩・料理酒 酢・塩 鶏がらスープ・塩・水
		12時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム・砂糖	麦茶・水

12月の献立表

増美保育園川越 2025年 12月



名阪食品
MEIHAN SHOKUHIN

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
16 火	10時	蒸し南瓜		南瓜			
		マカロニグラタン コーンサラダ コンソメスープ 食パン	鶏肉・牛乳・チーズ	しめじ・玉葱・バセリ コーン・白菜・胡瓜・レーズン・赤ピーマン ほうれん草・玉葱・バセリ	マカロニ・サラダ油・パン粉 サラダ油・砂糖 食パン	ル対応シチューフレーク・水・塩・こしょう 酢・塩 コンソメ・塩・こしょう・水	
	3時	おかか胡麻おにぎり 麦茶	かつお節			米・胡麻油・胡麻	醤油 麦茶・水
17 水	10時	大根煮		大根			天然だし
		厚揚げと豚の和風炒め 棒々鶏サラダ 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 鶏肉・味噌 味噌	人参・ほうれん草 胡瓜・もやし・人参 きやべつ・玉葱	サラダ油 胡麻・胡麻油・砂糖 米	醤油・みりん 醤油・酢 水・天然だし	
	3時	味噌ボテト 牛乳	味噌 牛乳			じゃが芋・片栗粉・サラダ油・砂糖	醤油・水
18 木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		ミートローフ *プロッコリー ポテトサラダ ミネストローネスープ コンソメライス	豚肉・豆腐・牛乳・玉子 ウインナー	人参、コーン、グリンピース・玉葱 プロッコリー コーン・枝豆 きやべつ・人参・玉葱・水煮トマト バセリ	パン粉・サラダ油 じゃが芋・マヨドレ 米・サラダ油	塩・ウスターソース・ケチャップ 塩 コンソメ・塩・水 コンソメ・塩	
	3時	ショートケーキ 牛乳	玉子・牛乳・ホイップ 牛乳	みかん缶	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー	
19 金	10時	にんじん煮		人参	砂糖		
		白身魚の香味焼き *茹できやべつ 青菜と玉子の和え物 味噌けんちん汁 ご飯	ほき 玉子・ちくわ 豆腐	にんにく・バセリ きやべつ 小松菜・人参 ごぼう・大根・人参・長葱	サラダ油 サラダ油・砂糖 サラダ油 米	塩 塩 塩・醤油 水・天然だし	
	3時	中華蒸しパン 麦茶	玉子・牛乳		小麦粉・砂糖・胡麻油・サラダ油	ベーキングパウダー・醤油 麦茶・水	
22 月	10時	野菜せんべい					赤ちゃんせんべい
		中華風炊き込みごはん ツナと野菜の中華あえ 中華スープ	豚肉・油揚げ ツナ 豆腐	人参・干し椎茸・絹さや 青梗菜・赤ピーマン・しめじ わかめ	米・サラダ油・胡麻油・砂糖 砂糖・胡麻・胡麻油 胡麻・胡麻油	醤油・鶏がらスープ・オイスターソース・水・料理酒・塩 酢・醤油・鶏がらスープ 水・鶏がらスープ・醤油・塩	
	3時	南瓜スコーン 麦茶	牛乳	南瓜	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー・塩・バニラエッセンス 麦茶・水	
23 火	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋		
		ひき肉とにらの玉子焼き 大根と青梗菜のマヨ醤油和え 味噌汁 ゆかりご飯	玉子・豚肉 油揚げ・味噌	にら・玉葱・干し椎茸 大根・青梗菜・コーン 長葱 ゆかり	サラダ油・片栗粉 マヨドレ 米	塩・天然だし・醤油 醤油 水・天然だし	
	3時	海苔チーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳	青のり粉	食パン		
24 水	10時	大根煮		大根			天然だし
		イタリアンチキン *粉ふき芋 マカロニサラダ コンソメスープ ご飯	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	バセリ 人参・枝豆 小松菜・コーン・バセリ	砂糖・サラダ油 じゃが芋 マカロニ・マヨドレ 米	ケチャップ・ウスターソース コンソメ 塩・コンソメ コンソメ・塩・こしょう・水	
	3時	レーズンケーキ 麦茶	玉子・牛乳	レーズン	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー 麦茶・水	
25 木	10時	蒸しさつま芋			さつま芋		
		クリームシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー コンソメライス	鶏肉・牛乳	人参・玉葱・プロッコリー きやべつ・人参・コーン・レモン バセリ	じゃが芋・サラダ油 マヨドレ・砂糖 オレンジゼリーの素 米・サラダ油	塩・ル対応シチューフレーク・水・コンソメ 酢・塩 水 コンソメ・塩	
	3時	ココアクッキー 牛乳	玉子 牛乳		小麦粉・砂糖・マーガリン・純ココア	ベーキングパウダー・バニラエッセンス	

※都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
※27品目アレルゲン不使用の食材には「ル対応」と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1~2歳児	エネルギー	460kcal	431kcal
	たんぱく質	15g	15.5g
	食塩	1.8g	1.7g
3~5歳児	エネルギー	540kcal	515kcal
	たんぱく質	17g	19g
	食塩	2g	2.1g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものとなります