

2025年12月



献

立

表



阪南市立保育所

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 一 月 一	みそラーメン おにぎり みかん		生中華めん、米、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、みそ	みかん、もやし、チングンサイ、キャベツ、にんじん、コーン	中華スープ、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 700 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 22.0 g カルシウム 282 mg
2 一 火 一	ご飯 赤魚の煮つけ マカロニサラダ みそ汁		米、ホットケーキ粉、砂糖、油、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、あかうお、絹豆腐、ツナ水煮、きな粉、みそ、油揚げ	ほうれんそう、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 豆腐きなこドーナツ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 212 mg
3 一 水 一	キッスピビンバ きのこスープ バナナ		米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹豆腐	バナナ、もやし、ほうれんそう、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.8 g カルシウム 288 mg
4 木 一	カレーライス グリーンサラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン、きゅうり	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 639 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 26.9 g カルシウム 263 mg
5 金 一	ご飯 コロッケ ひじきと大豆の炒り煮 わかめスープ		米、じゃがいも、さつまいも、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ、だいす水煮、卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ひじき、カットわかめ	鳥がらだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 778 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 29.7 g カルシウム 325 mg
6 土 一	ステイックパン バナナ（アレルギー児） みそ汁 ジュース		ステイックパン	牛乳、みそ	りんご果汁50%飲料、バナナ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 17.2 g カルシウム 238 mg
8 月 一	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物		米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油、ごま	牛乳、豚肉、しらす干し	にんじん、たまねぎ、きゅうり、グリンピース、カットわかめ	しょうゆ、酢、みりん	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 17.2 g カルシウム 275 mg
9 火 一	オムライス 中華スープ バナナ		米、春雨、ごま	牛乳、卵、鶏肉	バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ、コーン	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 246 mg
10 水 一	豚と白菜のうどん みかん おにぎり		米、干しうどん、麺、砂糖	牛乳、豚肉、きな粉、バター	みかん、はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 617 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.5 g カルシウム 254 mg
11 木 一	ハヤシライス プロッコリーの三色サラダ		米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、にんじん、プロッコリー、しめじ、コーン缶	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 326 mg
12 金 一	ご飯 さけの塩焼き もやしと人参のお浸し みそ汁		米、さといも、こま	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 195 mg
13 土 一	豚肉チャーハン 野菜スープ		米、スティックパン、油	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 スティックパン 牛乳	エネルギー 390 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 228 mg
15 月 一	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チングン菜の中華和え みそ汁		米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹豆腐、みそ、油揚げ	チングンサイ、もやし、ほうれんそう、にんじん、キャベツ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、中華だしの素	牛乳 牛乳 サブレ	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 12.2 g カルシウム 204 mg
16 火 一	豚丼 白菜のお浸し		米、ホットケーキ粉、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター、かつお節	はくさい、たまねぎ、バナナ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.3 g カルシウム 198 mg
17 水 一	ご飯 白身魚のトマトソースかけ プロッコリーの三色サラダ わかめスープ		米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ	たまねぎ、プロッコリー、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶詰、ねぎ、コーン、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、和風ドレッシング、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 19.0 g カルシウム 256 mg

2025年12月



献 立 表



阪南市立保育所

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
18 木	ロールパン ポークシチュー キャベツのツナ和え	米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいす水煮、ツナ水煮、さけ水煮	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、きゅうり	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 562 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.6 g カルシウム 288 mg
19 金	ふりかけおにぎり クリスマスえびフライ クリスマス・鶏の唐揚げ フライドポテト	ケチャップスパゲティー クリスマスのサンタ	フライドポテト、米、スパゲティ、油、片栗粉、オリーブ油	牛乳、鶏肉、生クリーム	キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、ピーマン、しょうが、にんにく、みかん缶	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、ウスターソース、ふりかけ	牛乳 牛乳 ショートケーキ(以上児) ゼリー(クリスマス)(未満児)
20 土	カレーピラフ 野菜スープ	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 224 mg
22 月	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ	米、ロールパン、じゃがいも、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、コーン	和風ドレッシング、かつおふりかけ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 515 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 263 mg
23 火	きつねうどん おにぎり 金時豆	米、干しうどん、砂糖、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、いんげんまめきんとん、油揚げ	ほうれんそう、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 726 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 302 mg
24 水	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え みそ汁	米、じゃがいも、麸、ごま	牛乳、さわら、みそ	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 558 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.6 g カルシウム 208 mg
25 木	ロールパン きのこのマカロニグラタン わかめスープ	米、ロールパン、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏肉、パター、さけ水煮、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ねぎ、しめじ、カットわかめ	コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 371 mg
26 金	カレーライス コーンサラダ	米、じゃがいも、油	牛肉	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン	カレールウ、和風ドレッシング	牛乳 菓子	エネルギー 460 kcal たんぱく質 10.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 47 mg
27 土	おかかおにぎり みそ汁	米、スティックパン	絹豆腐、みそ、油揚げ	にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおふりかけ	お茶 スティックパン	エネルギー 275 kcal たんぱく質 7.9 g 脂 質 4.2 g カルシウム 45 mg

食べ
ごよみ

大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣だといわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。

また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨てて新年に持ち越さないという思いが込められていたり、やせた土地でも力強く育つことから、そばにあやかりたいという思いが込められているなどと言われています。

大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてよいですね。

12月 アレルギー食
(幼児普通食からの変更点)

- 2日 豆腐きな粉ドーナツ→米粉ケーキ
- 6日 スティックパン→おにぎり
- 10日 お麩ラスク→菓子
- 11日 ヨーグルト→ゼリー
- 13日 スティックパン→おにぎり
- 16日 バナナケーキ→米粉ケーキ
- 22日 ロールパン→おにぎり
- 25日 ロールパン→おにぎり
- 27日 スティックパン→おにぎり

クイズの答え：②つぼみ

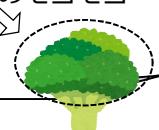
ブロッコリーは、冬が旬の野菜です。

私たちが食べているのは、花になる前のつぼみの部分です。そのため、冷蔵庫に入れたままにしていると、花が咲くことがあります。

食育クイズ

私たちが普段食べている、ブロッコリーのモコモコした部分は、何でしょう？

- ①葉 ②つぼみ ③種



「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」