

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 （ 月 ）	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、 チンゲンサイ、 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 （ 火 ）	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 （ 水 ）	キッズビビンバ 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 ）	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	カレールー、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 ）	ご飯 コロケ 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、だいず水 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 ）	スティックパン バナナ（アレルギー児） みそ汁 ジュース		スティックパン	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 ）	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 ）	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、グ リーンピース、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 ）	豚と白菜のうどん みかん おにぎり		米、干しうどん、 麩、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 ）	ハヤシライス ブ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、ブロッコ 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 ）	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、ご 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 ）	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 粉、バター	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 ）	ご飯 鶏肉の甘辛焼 チンゲン菜の中華和え 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	チンゲンサイ、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 ）	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 ）	ご飯 白身魚のトマトソースがけ ブ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、ブロッ 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



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 － ボークシチュー － 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 ず水煮、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 米、スパゲティ、 油、片栗粉、オ リーブ油	フライドポテト、 米、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)	エネルギー 902 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 32.9 g カルシウム 179 mg
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 めぎんとん、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、 麩、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 4.7 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。

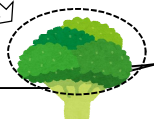
また、そばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨てて新年に持ち越さないという思いが込められていたり、やせた土地でも力強く育つことから、そばにあやかりたいという思いが込められているなどと言われています。

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もよいですね。

## 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



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。



「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。」