

令和7年12月 献立表(A:門司区・小倉北区・小倉南区)

日	曜	献立名			あか	さいろ	みどり
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1	月	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ
2	火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん
3	水	牛乳	パン レバーボール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏しパー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳	ロールパン ビーナッツ 小麦粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー えのきたけ ねぎ
4	木	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッカー	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
5	金	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ＊ふかしいも	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
6	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう パナナ
8	月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
9	火	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 ＊ほうれんそうのカップ ケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう
10	水	牛乳	パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	合ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 しょうゆ スープの素 ゼリー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ
11	木	牛乳	ごはん すきやき えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ
12	金	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり
13	土	牛乳	(ごはん) チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん
15	月	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ＊ふかしいも	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり
16	火	牛乳	ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん
17	水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッカー	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ
18	木	牛乳	ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 ＊豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ビーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ
19	金	牛乳	パン れんごんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 牛乳 いりこ	ロールパン 片栗粉 サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油 スープの素 おかき	れんごん にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ
20	土	牛乳	(ごはん) 親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう パナナ
22	月	牛乳	パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり
23	火	牛乳	ごはん すきやき えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト(鉄多め)	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ
24	水	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり
25	木	牛乳	チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	米 スープの素 バター トマトケチャップ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 カステラ	玉ねぎ にんじん グリンピース しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ みかん
26	金	牛乳	ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 ＊ほうれんそうのカップ ケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう
27	土	牛乳	(ごはん) チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん

※保育所では、午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
また、3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。

【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※25日はお誕生日献立です。

※令和7年4月分から、日本食品標準成分表(八訂)を用いて栄養価計算をしています。エネルギーについては七訂の値を()で参考記載しています。

新しい算出方法では給与量が少なくなったように見えますが、これまでと給食の提供量は変わっていません。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	I キ ー Kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B 1	B 2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未 満 児	基 準 量	平均栄養価	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
			480(508)	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29	1.6
以 上 児	基 準 量	平均栄養価	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
			559(589)	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35	1.9