



## 12月 納食献立表

令和7年

日	曜	主食	献立名	午後のおやつ	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
					骨・筋肉・血を つくる	力と体温のもと	身体の調子を 整える	
1	月	ごはん	こぐまオリジナルミネラルふりかけ	豚汁・ひじきの煮物・チーズ	ヨーグルトケーキ	豚肉	じゃがいも	人参・大根・さやいんげん
2	火	ごはん	玉ねぎと麩の味噌汁・鶏肉の利休焼き・納豆和え	人参スティック	鶏肉・納豆	ごま	キャベツ・人参・ほうれん草	
3	水	ジャムパン	コンソメスープ・チリコンカーン・コールスローサラダ	わかめおにぎり	豚肉	じゃがいも・マヨネーズ	キャベツ・人参・きゅうり	
4	木	ごはん	豆腐とねぎの味噌汁・鶏肉の卵とじ・ごま和え	ココアプリン	鶏肉・鶏卵	ごま	ねぎ・玉ねぎ・人参・キャベツ	
5	金	ごはん	大根とあおさの味噌汁・ほっけの塩焼き・なめたけ和え	サーティアンダギー	鮭	油	大根・キャベツ・人参・ほうれん草	
6	土	けんちんうどん	けんちんうどん・ねばねば和え	お菓子	豚肉	うどん	人参・キャベツ・ほうれん草	
8	月	焼き肉丼	わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル	キャロットサブレ	豚肉	ごま・ごま油	玉ねぎ・ねぎ・もやし・きゅうり	
9	火	チキンカレー	チキンカレー・バンサンスー・フルーツヨーグルト	メルティーフレーク	鶏肉・鶏卵	じゃがいも・ごま油	セロリ・人参・きゅうり・もやし	
10	水	ジャムパン	オニオンベーコンスープ・鶏肉のマスター焼き・ヨーグルトサラダ	五平餅風おにぎり	鶏肉	マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・人参・きゅうり	
11	木	醤油ラーメン	醤油ラーメン・餃子	中華風おこわ	豚肉	中華麺	もやし・ねぎ・キャベツ	
12	金	ごはん	玉ねぎとえのきの味噌汁・鱈のあんかけ煮・磯和え	ゼリー・せんべい	鮭	片栗粉	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし	
13	土	<b>クリスマス発表会</b>						
15	月	ごはん	里芋と油揚げの味噌汁・豚肉の生姜焼き・白和え	マーブルケーキ	豚肉	里芋・ごま	ねぎ・玉ねぎ・ほうれん草	
16	火	ごはん	小松菜となめこの味噌汁・肉じゃが・千草和え	豆腐パン	豚肉	じゃがいも	小松菜・ねぎ・人参・さやいんげん	
17	水	ごはん	豆腐ととろろ昆布の味噌汁・オムレツ・だいコーンサラダ	フルーチェ	鶏肉・鶏卵	ドレッシング	人参・玉ねぎ・大根・きゅうり	
18	木	ポークカレー	ポークカレー・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	じゃこせんべい	豚肉	じゃがいも・ごま油	人参・もやし・きゅうり・セロリ	
19	金	ごはん	舞茸とはんぺんの澄まし汁・鯖の味噌煮・土佐和え	誕生日おやつ	鯖	油	ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草	
20	土	スパゲティー	スープスパゲティー・フレンチサラダ	お菓子	ベーコン	スパゲティー・マヨネーズ	ほうれん草・人参・キャベツ	
22	月	ほうとう風うどん	ほうとう風うどん・お浸し・チーズ	肉まん	豚肉	うどん	かぼちゃ・人参・白菜	
23	火	きりたんぽ	きりたんぽ・ツナサラダ	お麩ラスク	鶏肉	ドレッシング	ねぎ・もやし・人参・きゅうり	
24	水	<b>クリスマスお楽しみバイキング</b>						
25	木	ごはん	かきたま味噌汁・鮭の照り焼き・ゆかり和え	お菓子	鮭・鶏卵	油	玉ねぎ・キャベツ・ほうれん草	
26	金	ごはん	大根とえのきの味噌汁・鶏肉の乳麹焼き・しらす和え	お菓子	鶏肉	ごま	大根・玉ねぎ・キャベツ・人参	
27	土	味噌ラーメン	味噌ラーメン・さっぱり和え	お菓子	豚肉	中華麺	人参・もやし・キャベツ	
29	月	カレーうどん	カレーうどん・海藻サラダ	お菓子	豚肉	うどん・ごま	人参・キャベツ・きゅうり	

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。