



# 令和7年12月よていこんだてひょう

☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

2歳児クラスも生のみかんを使用します



日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 月	ハッシュドポークリース コロコロサラダ キャベツスープ	米／油／じゃがいも／ バター／小麦粉／ 砂糖／黒砂糖	豚肉／牛乳／粉寒天	玉ねぎ／人参／ いんげん／トマト／ 大根／きゅうり／ もやし／キャベツ	牛乳 黒糖わらびもち 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.9 g 食塩相当 2.0 g	
2 火	ごはん さけとじやが芋の煮物 きのこのみそ汁	米／油／じゃがいも／ きび砂糖	鮭／豆腐／みそ／ 牛乳	しょうが／いんげん／ 人参／まいたけ／ えのき茸／みかん (1歳児クラスはみかん缶)	牛乳 みかん 菓子 りんごジュース	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 11.5 g 食塩相当 1.9 g	
3 水	ほうれん草パン チキンハンバーグ 温野菜 クリームコーンスープ	パン／油／パン粉／ 小麦粉／砂糖／ さつまいも／バター	牛乳／鶏肉／豆腐	玉ねぎ／キャベツ／ 人参／コーン／ クリームコーン	牛乳 さつまいも蒸しパン 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 2.7 g	
4 木	チンジャオロース丼 たたき胡瓜 豆腐のスープ	米／油／かたくり粉／ 砂糖／ごま油／ 小麦粉／バター	豚肉／豆腐／牛乳	しょうが／ピーマン／ 人参／玉ねぎ／ たけのこ／しいたけ／ きゅうり／コーン／ チングンツアイ／ かぼちゃ	牛乳 かぼちゃのケーキ ガルシウム飲料	エネルギー 594 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 22.8 g 食塩相当 1.8 g	
5 金	鮭クリームスパゲッティ フルーツミックス オニオンスープ	スパゲッティ／油／ バター／小麦粉／米／ きび砂糖	牛乳／鮭／ スキムミルク／ 刻み昆布／鶏肉	ほうれんそう／ 玉ねぎ／人参／ ホワイトマッシュルーム／ 黄桃缶／りんご缶／ パイント／いんげん／ コーン	牛乳 こんぶ御飯 牛乳	エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 2.0 g	
6 土	ツナチャーハン フルーツゼリー 中華スープ	米／油／ごま油	ツナ／ フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／ コーン／いんげん／ しいたけ／ねぎ／ チングンツアイ／ フルーツゼリー	フルーツ豆乳 菓子 みかんジュース	エネルギー 527 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.2 g 食塩相当 1.8 g	
8 月	ごはん 鶏塩豆腐 かぶのみそ汁	米／油／かたくり粉／ 米粉ケーキ	鶏肉／豆腐／みそ／ 牛乳	人参／しいたけ／ チングンツアイ／ ねぎ／しょうが／ かぶ／かぶ(葉)／ えのき茸	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 14.9 g 食塩相当 1.9 g	
9 火	焼肉丼 大根とコーンのサラダ ピーフンスープ	米／油／かたくり粉／ 砂糖／ピーフン／ じゃがいも	牛乳／豚肉	しょうが／玉ねぎ／ 人参／ピーマン／ 赤ピーマン／大根／ きゅうり／コーン／ ねぎ	牛乳 フライドポテト 牛乳	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.6 g	
10 水	人参そぼろまぜごはん かぼちゃのひじき煮 豚汁	米／油／きび砂糖／ 砂糖／糸こんにゃく／ じゃがいも	高野豆腐／干ひじき／ 豚肉／豆腐／みそ／ 牛乳	人参／いんげん／ かぼちゃ／大根／ ねぎ／りんご (乳児クラスはりんご缶)	牛乳 りんご 菓子 みかんジュース	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.6 g 食塩相当 1.8 g	
11 木	もずくどんぶり ゆかり和え 青菜のみそ汁	米／油／砂糖／ かたくり粉／ じゃがいも／小麦粉／ ノンエッグマヨネーズ	豚肉／もずく／ 油揚げ／みそ／牛乳／ あおのり／ かつお節	人参／ピーマン／ コーン／しょうが／ きゅうり／もやし／ キャベツ／ゆかり粉／ 青菜／ねぎ	牛乳 お好み焼き ガルシウム飲料	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 2.5 g	
12 金	ごはん 鮭と長葱の揚げ煮 大根のみそ汁	米／油／かたくり粉／ きび砂糖／小麦粉／ 砂糖／バター／ いちごジャム	牛乳／鮭／みそ	しょうが／ねぎ／ たけのこ／人参／ 大根	牛乳 スコーン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 17.1 g 食塩相当 2.0 g	
13 土	五目うどん 南瓜の甘煮 フルーツ豆乳	きしめん／砂糖／ 米粉ケーキ	ツナ／ フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／ しいたけ／ ほうれんそう／ かぼちゃ	麦茶 米粉ケーキ 菓子 りんごジュース	エネルギー 560 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 11.7 g 食塩相当 2.4 g	
15 月	ごまごはん 肉豆腐 なすのみそ汁	米／油／黒ごま／ きび砂糖／かたくり粉／ 砂糖／ココア	豆腐／豚肉／油揚げ／ みそ／牛乳／粉寒天／ 生クリーム	玉ねぎ／人参／ しいたけ／いんげん／ なす	牛乳 ココアゼリー 飲むヨーグルト	エネルギー 547 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当 2.0 g	
16 火	ごぼうのドライカレー パインサラダ たまねぎとコーンのスープ	米／バター／油／ きしめん／砂糖	牛乳／豚肉／わかめ	人参／玉ねぎ／ ごぼう／ピーマン／ レーズン／キャベツ／ きゅうり／パイン缶／ コーン／ねぎ／ クリームコーン	牛乳 わかめうどん 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.4 g 食塩相当 2.8 g	



# 令和7年12月よていこんだてひょう



☆保育園給食で初めて食べる食品がないようにご家庭で食べてください☆

2歳児クラスも生のみかんを使用します

日野市立保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
17 水	ごはん ねぎだれチキン ツナ和え じゃがいものみそ汁	米／油／白ごま／ ごま油／きび砂糖／ じゃがいも	鶏肉／ツナ／みそ／ 牛乳／ プレーンヨーグルト	ねぎ／しょうが／ ほうれんそう／大根／ 玉ねぎ／いんげん／ パイン缶／黄桃缶／ りんご缶	牛乳 フルーツヨーグルト 菓子 みかんジュース	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 15.3 g 食塩相当 2.0 g	
18 木	あんかけ焼きそば フルーツミックス かぼちゃのスープ	中華めん／油／ ごま油／かたくり粉／ 米	豚肉／牛乳／ かつお節／あおのり	人参／玉ねぎ／ もやし／にら／ キャベツ／しいたけ／ 黄桃缶／りんご缶／ パイン缶／かぼちゃ／ 万能ねぎ／ゆかり粉	牛乳 梅おかかご飯 ガルシウム飲料	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.0 g 食塩相当 2.7 g	
19 金	【食育の日献立】 黒米ごはん さけの照り焼きみぞれかけ 土佐和え わかめのみそ汁	米／黒米／油／砂糖／ さつまいも	牛乳／鮭／かつお節／ 豆腐／わかめ／みそ	しょうが／大根／ ほうれんそう／人参／ キャベツ／ねぎ	牛乳 ぶかし芋 菓子 牛乳	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 11.6 g 食塩相当 2.2 g	
20 土	和風スパゲッティ フルーツ 野菜スープ	スパゲッティ／油／ パン	ベーコン／わかめ／ フルーツミックス豆乳	玉ねぎ／人参／ ピーマン／りんご缶／ 黄桃缶／チングンツァイ	フルーツ豆乳 ココアパン 菓子 みかんジュース	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 11.9 g 食塩相当 2.5 g	
22 月	【冬至献立】 ごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 えのきのみそ汁	米／油／きび砂糖／ 糸こんにゃく／ じゃがいも／ かたくり粉／砂糖	生揚げ／豚肉／豆腐／ みそ／牛乳／粉寒天	しいたけ／人参／ 大根／玉ねぎ／ いんげん／えのき茸／ ねぎ／かぼちゃ	牛乳 かぼちゃ寒天 飲むヨーグルト	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩相当 2.0 g	
23 火	【クリスマス献立】 ケチャップライス 鶏肉のからあげ キャベツとコーンのソテー マカロニスープ	米／油／かたくり粉／ マカロニ	ベーコン／鶏肉／牛乳	玉ねぎ／人参／ ピーマン／トマト／ しょうが／キャベツ／ コーン／いんげん	牛乳 クリスマスケーキ 菓子 ぶどうジュース	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当 2.7 g	
24 水	ごはん 鮭の黄金焼き 花野菜のごまじょうゆ和え 白菜のみそ汁	米／油／ ノンエッグマヨネーズ／ ごま油／パン／菓子	牛乳／鮭／チーズ／ 豆腐／みそ	人参／ブロッコリー／ カリフラワー／コーン／ はくさい／いんげん	牛乳 いちごパン 菓子 牛乳	エネルギー 590 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.3 g	
25 木	カレーライス 味噌ドレッシングサラダ 彩リスープ	米／じゃがいも／油／ バター／小麦粉／砂糖	豚肉／みそ／豆腐／ 牛乳	玉ねぎ／人参／ ホワイトマッシュルーム／ キャベツ／きゅうり／ もやし／ねぎ／ チングンツァイ／黄桃 缶	牛乳 果物 菓子 ガルシウム飲料	エネルギー 620 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当 2.4 g	
26 金	チャーハン もやしの中華和え ボテトミルクスープ	米／油／ごま油／ 砂糖／じゃがいも／ 米粉ケーキ	牛乳／豚肉	人参／ねぎ／ コーン／いんげん／ しいたけ／もやし／ きゅうり／玉ねぎ／ チングンツァイ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	エネルギー 556 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 18.4 g 食塩相当 1.7 g	
27 土	年越しうどん 里芋の煮物 フルーツ豆乳	きしめん／きび砂糖／ さといも	ツナ／ フルーツミックス豆乳	人参／玉ねぎ／ しいたけ／ほうれんそ う	麦茶 菓子 りんごジュース	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.8 g 食塩相当 2.1 g	
19日(金) 食育の日		月 平均 栄養価		エネルギー 557 kcal 脂質 15.2 g	タンパク質 20.3 g 食塩相当量 2.2 g		

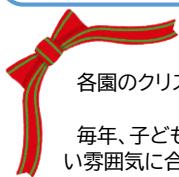
## お知らせ

毎月19日は食育の日です。今月は日野市で収穫された黒米を使ったごはんと旬の食材を使った献立です。

黒米は、ぬか部分にポリフェノール(主にアントシアニン)を多く含むため、黒色から濃い紫色を帯びる米の総称です。中国や東南アジアに古くから伝わる伝統的な品種が多く、日本でも古代米の一種として栽培されています。

黒米を白米に少量混ぜて炊くと、全体が淡い紫色に染まり、よく噛むほど甘みを感じられるごはんになります。

令和7年の給食は27日(土)が最後になります。  
本年も1年間、保育園給食へのご理解とご協力を  
いただき、ありがとうございました。



## 23日(火) クリスマス献立

各園のクリスマス会の日程に合わせて、給食の献立を差し替える場合があります。

毎年、子どもたちはクリスマス会を心待ちにしており、この日の給食とおやつは楽しい雰囲気に合わせた、子どもたちに人気のメニューです。

ご家庭でも、お子さんと一緒にクリスマスの食卓を準備してみてはいかがでしょうか。例えば、食パンにピザソースやケチャップを塗り、子どもが具材を並べて作るピザトーストや、親子で一緒に食卓の飾りつけを楽しむのもおすすめです。



良いお年を  
お迎え下さい。

