令和8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☆

日野市立保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
1／火	タコライス 大根とコーンのサラダ 海藻スープ	米／上白糖／油／小麦粉／さつまいも／バター	牛乳／豚肉／チーズ／もずく／わかめ	玉ねぎ／人参／トマト／キャベツ／大根／きゅうり／コーン／ねぎ	牛乳 さつまいも蒸しパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.9 g 食塩相当 1.7 g
2／水	胚芽米ごはん さけとじゃが芋の煮物 にらのみそ汁	米／胚芽米／じゃがいも／油／上白糖	鮭／豆腐／みそ／牛乳	しょうが／いんげん／人参／にら／玉ねぎ／りんご(1･2歳児はりんご缶)	牛乳 果物(りんご) (1･2歳児はりんご缶) 菓子 いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 524 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.5 g 食塩相当 1.6 g
3／木	ごはん 人参そぼろ かぼちゃのひじき煮 豚汁	米／油／きび砂糖／上白糖／さといも／糸こんにゃく／小麦粉／バター	牛乳／高野豆腐／ひじき／豆腐／油揚げ／豚肉／みそ／スキムミルク／プレーンヨーグルト	人参／かぼちゃ／大根／ごぼう／ねぎ	牛乳 ソフトビスケット 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩相当 1.4 g
4／金	肉味噌スパゲッティ フルーツミックス 青梗菜のスープ	スパゲッティ／油／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも／米／もち米／ごま油	牛乳／豚肉／みそ	人参／玉ねぎ／もやし／しょうが／黄桃缶／りんご缶／パイン缶／チンゲンサイ／しいたけ／たけのこ	牛乳 中華おこわ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.6 g 食塩相当 2.1 g
5／土	ソース焼きそば ポテトスープ 果物(黄桃)	中華めん／油／じゃがいも	豚肉／いちご豆乳	玉ねぎ／人参／もやし／キャベツ／しいたけ／黄桃缶	いちご豆乳 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g 食塩相当 2.2 g
7／月	ポークストロガノフ コロコロサラダ キャベツとコーンのスープ	米／上白糖／油／バター／小麦粉	豚肉／生クリーム／牛乳	玉ねぎ／人参／いんげん／トマト／大根／きゅうり／キャベツ／コーン／みかん(1･2歳児はみかん缶)	牛乳 果物(みかん) (1･2歳児はみかん缶) 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 16.5 g 食塩相当 2.1 g
8／火	ごはん のりの佃煮 おでん 白菜のみそ汁	米／きび砂糖／じゃがいも／小麦粉／上白糖／バター／油	刻みのり／鶏肉／生揚げ／角切り昆布／みそ／牛乳／プレーンヨーグルト／スキムミルク	人参／大根／はくさい／いんげん／レーズン	牛乳 レーズンヨーグルトケーキ いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.9 g 食塩相当 1.8 g
9／水	ごはん 鶏肉のカレーパン粉焼き いんげんとポテトのソテー ベーコンとかぶのスープ	米／ノンエッグマヨネーズ／パン粉／油／じゃがいも／パン	牛乳／鶏肉／ベーコン	人参／いんげん／かぶ	牛乳 いちごパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.7 g
10／木	胚芽米ごはん 肉じゃが しめじのみそ汁	米／胚芽米／じゃがいも／糸こんにゃく／油／きび砂糖／パン／上白糖	牛乳／豚肉／豆腐／みそ／チーズ	人参／玉ねぎ／いんげん／ねぎ／しめじ	牛乳 やみつきトースト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 591 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 17.0 g 食塩相当 2.1 g
11／金	ほうれん草ロールパン 鮭とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝ かぼちゃのグラッセ オニオンスープ	パン／マカロニ／油／バター／小麦粉／パン粉／上白糖／オリーブ油／じゃがいも	牛乳／鮭／スキムミルク／チーズ	玉ねぎ／ブロッコリー／しめじ／かぼちゃ／いんげん／コーン	牛乳 フライドポテト 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 578 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.0 g 食塩相当 2.0 g
12／土	チャーハン 中華スープ りんごのコンポート	米／油／ごま油／米粉ケーキ	豚肉／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／コーン／いんげん／しいたけ／ねぎ／チンゲンサイ／りんご缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶･菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 545 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 12.4 g 食塩相当 1.6 g
14／月	鶏肉とごぼうのピラフ パインサラダ クリームコーンスープ	米／オリーブ油／油／小麦粉／上白糖／バター／ココア	鶏肉／豆腐／牛乳	ごぼう／人参／玉ねぎ／にんにく／いんげん／キャベツ／きゅうり／パイン缶／コーン	牛乳 ココアケーキ 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当 1.8 g
15／火	ごはん ねぎだれチキン ツナ和え じゃがいものみそ汁	米／ごま／ごま油／油／きび砂糖／じゃがいも／上白糖	牛乳／鶏肉／ツナ／みそ／粉寒天	ねぎ／しょうが／ほうれんそう／大根／玉ねぎ／いんげん／りんごジュース／りんご缶	牛乳 角切りりんごのゼリー 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.2 g 食塩相当 1.6 g
16／水	あんかけ焼きそば きゅうりの中華和え かぼちゃのスープ	中華めん／油／ごま油／かたくり粉／上白糖／米／きび砂糖	豚肉／牛乳／刻み昆布／鶏肉	人参／玉ねぎ／もやし／にら／キャベツ／しいたけ／きゅうり／かぼちゃ／ねぎ	牛乳 こんぶ御飯 いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 11.3 g 食塩相当 2.4 g
17／木	豆腐入りキーマカレー みんなのプリン ビーフンスープ	米／胚芽米／油／バター／小麦粉／プリン／ビーフン／米粉ケーキ	牛乳／豆腐／豚肉	玉ねぎ／人参／ピーマン／エリンギ／ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 21.3 g 食塩相当 1.7 g

令和8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☆

日野市立保育園

日／曜	献立名	材料名 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	おやつ 午後／午前	栄養価
18／金	【食育の日献立】 黒米ごはん さけの照り焼きみぞれかけ ごまあえ 麩のみそ汁	米／黒米／油／上白糖／ごま／ふ／うどん／油	牛乳／鮭／みそ／かつお節	しょうが／大根／もやし／ほうれんそう／人参／玉ねぎ／えのき茸／キャベツ	牛乳 焼きうどん 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 530 kcal たんぱく質 25.8 g 脂　質 10.4 g 食塩相当 2.3 g
19／土	和風スパゲッティ フルーツミックス 野菜スープ	スパゲッティ／油／じゃがいも／パン	ツナ／わかめ	玉ねぎ／人参／りんご缶／黄桃缶／みかん缶／チンゲンサイ	麦茶 いちごパン 菓子 いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 506 kcal たんぱく質 17.1 g 脂　質 11.4 g 食塩相当 2.1 g
21／月	五目まぜごはん 白菜の酢醤油和え 豆腐のみそ汁	米／きび砂糖／糸こんにゃく／油／上白糖／米粉ケーキ	鶏肉／高野豆腐／豆腐／わかめ／みそ／牛乳	人参／しいたけ／はくさい／ほうれんそう／ねぎ	牛乳 米粉ケーキ 菓子 飲むヨーグルト	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531 kcal たんぱく質 19.0 g 脂　質 14.9 g 食塩相当 2.2 g
22／火	【冬至献立】 胚芽米ごはん 生揚げと根菜のそぼろ煮 えのきのすまし汁	米／胚芽米／きび砂糖／糸こんにゃく／じゃがいも／かたくり粉／小麦粉／上白糖／バター	牛乳／生揚げ／豚肉／スキムミルク	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 かぼちゃのケーキ 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 22.9 g 脂　質 18.7 g 食塩相当 1.6 g
23／水	カレーライス 味噌ドレッシングサラダ 彩りスープ	米／じゃがいも／油／バター／小麦粉／上白糖	牛乳／豚肉／みそ／豆腐	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／チンゲンサイ／ねぎ／黄桃缶	牛乳 果物(黄桃缶) 菓子 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 20.1 g 脂　質 18.9 g 食塩相当 2.2 g
24／木	【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／米粉マカロニ／米粉ケーキ	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 いちご豆乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 21.3 g 脂　質 18.6 g 食塩相当 2.3 g
25／金	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／ノンエッグマヨネーズ／ごま油／パン／いちごジャム	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	牛乳 ツリージャムパン 牛乳	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 27.5 g 脂　質 18.1 g 食塩相当 1.6 g
26／土	年越しうどん 里芋の煮物 果物(夏みかん)	うどん／さといも／きび砂糖／米粉ケーキ	ツナ／いちご豆乳	人参／玉ねぎ／しいたけ／いんげん／夏みかん缶	いちご豆乳 米粉ケーキ 菓子 麦茶・菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 17.6 g 脂　質 16.9 g 食塩相当 2.1 g
28／月	ごまごはん 肉豆腐 飛鳥汁	米／ごま／油／きび砂糖／かたくり粉	豆腐／豚肉／油揚げ／牛乳／みそ	玉ねぎ／人参／しいたけ／いんげん／大根／青菜	麦茶 菓子 麦茶・菓子	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal たんぱく質 19.2 g 脂　質 13.5 g 食塩相当 1.7 g
		月平均栄養価	エネルギー 571 kcal 脂　質 15.8 g			たんぱく質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g

18日(金)　食育の日献立

19日は、1(い)9(く)で食育の日です。 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。

【お昼】　黒米ごはん・さけの照り焼きみぞれかけ・ごまあえ・ 麩のみそ汁

●黒米ごはん→ぬかや胚芽を残したお米の一種です。黒紫色の色素には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれています。白米に混ぜて炊くと、ほんのり紫色になり、プチプチ・もちもちとした食感を楽しめます。

●さけの照り焼きみぞれかけ→旬の大根を雪のようにすりおろし、みぞれがけにします。大根には食物繊維やビタミンCが含まれ、おなかの調子を整えたり、元気な体づくりを助けたりする働きがあります。旬の大根の甘みを味わいましょう。

22日(火)　冬至献立

22日は「冬至」です。一年で最も昼が短くなります。
運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ(なんきん)などを食べます。
この日の給食では、「にんじん」「だいこん」「こんにゃく」「いんげん」「かぼちゃ(なんきん)」、と「ん」のつく食べ物をたくさん使います。



※冬至献立・クリスマス献立は、各園の行事日程に合わせて実施日が変更になる場合があります。
また、納品の都合で献立が変更になる場合があります。

24日(木)　クリスマス献立

クリスマスにちなんだ色や形を取り入れた献立で、季節の行事を楽しみます。
ご家庭でも、お子さんと一緒に星型にしてみたり、ケーキをデコレーションしてみたりして、食事を通してクリスマスを楽しむこともおすすめです。

今月の主な食材の産地(予定)

項目	産地	項目	産地
じゃがいも	熊本、北海道	ブロッコリー	愛知、香川
玉ねぎ	北海道	かぶ	青森、東京
にんじん	北海道、千葉、茨城	はくさい	長野、群馬
だいこん	北海道、神奈川、千葉	りんご	岩手、青森、長野
キャベツ	群馬・茨城・愛知	みかん	佐賀、和歌山
ねぎ	青森、群馬、岩手	鶏肉	青森、山梨、宮崎
ごぼう	青森、福島	豚肉	埼玉、群馬、沖縄
カリフラワー	埼玉、熊本	豆腐	富山、愛知