

2025年12月みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材料名			おやつ	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	ごはん 移：麻婆豆腐 棒棒鶏 野菜スープ お米のムース	かゆ 麻婆豆腐 棒棒鶏 野菜スープ お米のムース	精白米／調合油／上白糖／かたくり粉／すりごま／ごま油／ベーコン／お米のムース／菓子	絹ごし豆腐／豚ひき肉／赤みそ／鶏若鶏肉ささ身	玉葱／長ねぎ／にんじん／生じたけ／おろししょうが／トマト／きゅうり／にんにく(りん茎)／しょうが／レタス／キャベツ／幼児用リーフージュース	りんごジュース お菓子	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.2 g 食塩相当 2.7 g
2 火	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	かゆ すき焼き風煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁（玉葱、豆腐） 手作りゼリー	精白米／しらたき／上白糖／薄力粉	豚肩ロース（脂身付）／焼き豆腐／なると／かつお節／しらす／絹ごし豆腐／米みそ／豚、ゼラチン／牛乳	玉葱／にんじん／ほうれんそう／幼児用野菜＆フルーツ	牛乳 蒸しパン	エネルギー 526 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.6 g
3 水	焼きそば 盛：親子サラダ コンソメスープ プリン	あんかけ焼きそば 親子サラダ コンソメスープ プリン	蒸し中華めん／調合油／上白糖／オリーブ油／マヨネーズ／ベーコン／ブリノ／菓子	豚こま肉／きざみのり／鶏若鶏肉ささ身／たまご／ヤクルト	キャベツ／にんじん／サニーレタス／きゅうり／チングンサイ／玉葱	ヤクルト お菓子	エネルギー 442 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 2.5 g
4 木	ごはん とんかつ 盛：わかめサラダ 味噌汁（かぶ、油揚げ） 果物（りんご）	かゆ メンチカツ風煮 野菜サラダ 味噌汁（かぶ、豆腐） りんごのコンポート	精白米／調合油／上白糖／薄力粉	とんかつ／わかめ／わかめ／油揚げ／米みそ／かつお節／牛乳／たまご／クリーム	サニーレタス／きゅうり／キャベツ／コーン／かぶ／りんご	牛乳 クレープ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当 2.5 g
5 金	ごはん 鯖の味噌煮 生揚げと青菜の炒め物 味噌汁（椎茸、豆腐） ヨーグルト（ソフール）	かゆ 鯖の味噌煮 豆腐と青菜の炒め物 味噌汁（豆腐） ヨーグルト（ソフール）	精白米／上白糖／ごま油／菓子	まさば／米みそ（甘みそ）／生揚げ／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／ソフール元気ヨーグルト／牛乳	しょうが／チングンツァイ／生じたけ／玉葱	牛乳 お菓子	エネルギー 550 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 20.9 g 食塩相当 1.9 g
8 月	カレーライス 盛：ハムサラダ ゼリー	カレーライス ツナサラダ ゼリー	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／ゼリー／菓子	豚こま肉／ロースハム／牛乳	玉葱／にんじん／トマト缶／きゅうり／だいじゅもやし／レタス	牛乳 お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 2.6 g
9 火	ごはん 春巻き ナムル 移：肉団子のスープ フルーツポンチ	かゆ 春巻き風煮 ナムル 肉団子のスープ フルーツポンチ	精白米／調合油／ごま油／上白糖／ごま（乾）／かたくり粉／はるさめ／カルソフトクリー	豚ひき肉／たまご／豚、ゼラチン／牛乳	レタス／もやし／にんじん／きゅうり／葉ねぎ／しょうが／玉葱／エリンギ／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 カルテツビスケット	エネルギー 608 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 21.7 g 食塩相当 1.9 g
10 水	ごはん 移：あぶらかれいのミニエル 移：プロッコリーおかあえい 味噌汁（大根、ふく） 果物（みかん）	かゆ あぶらかれいのミニエル プロッコリー／あえいの 味噌汁（大根、ふく） みかん缶	精白米／薄力粉／有塩バター／なたね油／バター／上白糖／焼きふ／菓子	あぶらかれい／かつお節／米みそ	レモン（果汁、生）／レタス／プロッコリー／だいこん／にんじん／ぶどうストレートジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー 430 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 9.0 g 食塩相当 1.8 g
11 木	醤油ラーメン 移：餃子 野菜ソテー ココアムース	醤油ラーメン 餃子 野菜ソテー ココアムース	中華めん（ゆで）／調合油／なたね油／ココアムース／薄力粉／上白糖／バター	なると／牛乳／たまご	ほうれんそう／キャベツ／玉葱／にんじん	牛乳 マドレーヌ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当 3.8 g
12 金	ごはん 移：マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、豆腐） バナナ	かゆ マグロの竜田揚げ ささみときゅうりの中華和え 味噌汁（人参、豆腐） バナナ	精白米／かたくり粉／なたね油／ごま油／上白糖／菓子	びんなが／ささみ水煮フレーク／絹ごし豆腐／米みそ／かつお節／牛乳	しょうが／サラダ菜／きゅうり／もやし／にんじん／玉葱／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当 1.5 g
15 月	ごはん 酢豚 移：フライドポテト 味噌汁（かぶ、わかめ） 果物（オレンジ）	かゆ 酢豚風 マッシュポテト 味噌汁（かぶ、玉葱） 果物（オレンジ）	精白米／かたくり粉／調合油／上白糖／じゃがいも／大豆油／菓子	豚肩ロース（脂肪なし）／生わかめ／米みそ／かつお節／アシドミルクいちご	玉葱／にんじん／青ピーマン／たけのこ（ゆで）／かぶ／パレンシアオレンジ	アシドミルク お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 17.5 g 食塩相当 1.3 g
16 火	ごはん 鶏の照り焼き 盛：ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 ミモザサラダ ホワイトシチュー ゼリー	精白米／上白糖／マヨネーズ／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／ゼリー／カステラ／ミルクチョコレート	鶏若鶏肉モモ（皮なし）／たまご／ウインナー／牛乳／クリーム	しょうが／キャベツ／プロッコリー／きゅうり／にんじん／とうもろこし／玉葱／マッシュルーム（水煮缶詰）	牛乳 デコレーションカステラ	エネルギー 671 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 3.1 g
17 水	ごはん 移：鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふく） ヨーグルト（ブルガリア）	かゆ 鮭の塩焼き 筑前煮 味噌汁（ほうれん草、ふく） ヨーグルト（ブルガリア）	精白米／さといも／上白糖／焼きふ／菓子	生鮭／米みそ／かつお節／フルガリア／牛乳	トマト／サラダ菜／にんじん／だいこん／ごぼう／生じたけ／ほうれんそう	牛乳 お菓子	エネルギー 527 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 19.0 g 食塩相当 1.7 g
18 木	ごはん 移：ツナボール 盛：コーンサラダ 味噌汁（しめじ、油揚げ） ゼリー	かゆ ツナボール コーンサラダ 味噌汁（人参、豆腐） ゼリー	精白米／じゃがいも／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖／オリーブ油／ゼリー／caせんべい	まぐろ油漬フレーク／角チーズ／牛乳／たまご／油揚げ／米みそ	玉葱／サニーレタス／キャベツ／にんじん／とうもろこし（冷凍）／きゅうり／ぶなしめじ	牛乳 ソフトC aせんべい	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.0 g 食塩相当 2.0 g
19 金	チャーハン 移：シュウマイ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	おじや シュウマイ 中華風野菜スープ フルーツヨーグルト	精白米／調合油／しゅうまいの皮／ごま油／上白糖／菓子	しばえび／たまご／豚ひき肉／ロースハム／ヨーグルト／クリームチーズ／牛乳	にんじん／生じたけ／玉葱／キャベツ／だいこん／温州蜜柑缶詰（果肉）／もも（缶詰果肉）／バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 21.0 g 食塩相当 1.4 g

2025年12月みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名	おやつ	栄養価	
22 月	ごはん たちうおの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、豆腐） 果物（みかん）	かゆ アラカリイの竜田揚げ 伴三絲 味噌汁（大根、豆腐） みかん缶	精白米／かたくり粉／ なたね油／普通はるさ め（乾）／上白糖／ごま 油／菓子	たちうお／ロースハム ／たまご／絹ごし豆腐 ／米みそ／かつお節	しょうが／サラダ葉／ きゅうり／にんじん／ だいこん／幼児用リン ゴジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g
23 火	サンドイッチ（サ・ハ・ジ・ヤム） 移・盛：ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ コア	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 ブロッコリーサラダ かぼちゃのスープ コア	食パン／バター／マヨ ネーズ／ベーコン／上 白糖／なたね油／どう ぶつビスケット	ロースハム／まぐろ缶 詰（油漬フレーク）／コ ア／ヤクルト	いちごジャム／ブロッ コリー／玉葱／日本か ぼちゃ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.6 g
24 水	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	かゆ 煮込みハンバーグ ツナサラダ 味噌汁（青梗菜、ふ） ゼリー	精白米／パン粉／調合 油／上白糖／なたね油 ／焼きふ／ゼリー／菓 子	豚ひき肉／牛ひき肉／ 牛乳／たまご／まぐろ 缶詰（油漬フレーク）／ 米みそ／かつお節	にんじん／玉葱／キャ ベツ／きゅうり／チ ンゲンサイ／幼児用野菜 ＆フルーツ ジュース お菓子	エネルギー 528 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.7 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	527	21.1	18.3	225	2.3

～12月22日(月)は冬至～

冬至とは、「日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い日＝夜が長い日」のことです。



～冬至といえば～ [かぼちゃ]

かぼちゃは、夏から秋にかけ収穫されますが、保存がきくため、寒い冬に風邪予防などのため、ビタミン類が豊富なかぼちゃを食べるという昔の人の知恵です。

[ゆず湯]

江戸時代のお風呂屋さんが「冬至と湯治」にかけて、「ゆずと融通」が利く（体の調子がよい）にかけて、始めた慣習です。



【おすすめ料理】 *かぼちゃのスープ（4人分）*

(材料) (12月の給食で、冬至の次の日にサンドイッチと一緒に提供します。)

かぼちゃ 240g、玉葱 80g、ベーコン 20g、コンソメ 1個、
塩・こしょう 適宜

(作り方) ① かぼちゃは、皮を所々むき、一口大に切る。玉葱は、皮をむき、みじん切りにする。ベーコンは、せん切りにする。かぼちゃは、ラップをかけ、5分ほど電子レンジにかける。

② 鍋でベーコンと玉葱を炒め、かぼちゃを加え炒める。

③ ②に水500ccとコンソメを入れ、コトコト煮込む。

④ かぼちゃが潰れるほどの硬さになったら、塩・こしょうで味を整え出来上がり。

※ マカロニを入れると、エネルギーup。ボリュームたっぷりになります。

※ 牛乳を入れてミルク味でもOK. カルシウム、たんぱく質が強化されます。

