



12月給食献立表

2025年12月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 白菜の肉団子スープ 水菜のツナサラダ	米 片栗粉 マヨドレ	鶏ひき肉 ツナ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ、土生姜 水菜、レモン果汁	鰹だし、しょう油(淡)、鶏がらスープ、こしょう しょう油
	午後おやつ	飲むヨーグルト ソフトせんべい(乳児クラス) 甘辛せんべい(幼児クラス)	ソフトせんべい 甘辛せんべい	飲むヨーグルト		
02 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚すき丼 みそ汁 バナナ	米、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、おつゆ麩	豚肉 みそ、油揚げ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ きゃべつ、小松菜、人参 バナナ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 牛乳、皮なしウインナー	精華町産 きゃべつ、小松菜使用	ケチャップ
03 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 いわしのかば焼き きゃべつのごま和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 じゃが芋	いわし 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
04 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー大根丼 春雨スープ みかん 1/2	米、片栗粉、なたね油、三温糖 春雨	豆腐、豚ひき肉、みそ	大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら	しょう油 しょう油(淡)、鶏がらスープ、塩 みかん
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	マヨドレ、食パン 6枚切り	牛乳	コーン(冷凍)、玉ねぎ	
05 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ ひじきサラダ	米 じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	蒸し大豆、豚肉 ロースハム、ひじき	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、小松菜、人参	ケチャップ、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	牛乳 ごまごま豆腐マフィン	ホットケーキミックス、きび砂糖、黒ごま、なたね油	牛乳 豆腐、牛乳	精華町産 人参使用	
08 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	大根入りカレー 野菜とりんごのサラダ	米、じゃが芋、なたね油 なたね油、三温糖	牛肉	玉ねぎ、大根、人参 きゃべつ、りんご、人参、小松菜	カレールウ (アレルギーフリー)、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ココアちんすこう	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
09 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 関東煮 ほうれん草のしらす和え みかん	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじゃこ	大根、人参 ほうれん草、人参 みかん	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 さつま芋ドーナツ	さつま芋、片栗粉、きび砂糖、なたね油	牛乳		ベーキングパウダー
10 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ささみのパン粉焼き きゃべつとコーンのサラダ みそ汁	米 なたね油、パン粉 なたね油、三温糖 さつま芋	ささみ 豆腐、みそ	パセリ きゃべつ、人参、コーン(冷凍) 白菜、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	大根おにぎり チーズ	米	チーズ	大根、大根葉	鰹だし、みりん、酒、しょう油、塩、昆布
11 木	午前おやつ	牛乳			精華町産 人参使用	
	昼食	ゆかりご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、人参、小松菜	ゆかり しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 りんご(2～5歳児クラス) バナナ(0～1歳児クラス) ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	りんご バナナ	
12 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鰯大根 みそ汁	米 三温糖	ぶり 豆腐、みそ	大根 きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ホットドッグ(2歳児クラス以上) ケチャップライス(0,1歳児クラス)	なたね油、ホットドッグ用 スリット入りパン 米、なたね油	牛乳 ウインナー ウインナー	きゃべつ きゃべつ	ケチャップ、塩、カレー粉 ケチャップ、塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・食器を正しく並べてお箸を正しくもって食べましょう。



12月給食献立表

2025年12月

精華町立保育所(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
15 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 すき焼き風煮物 ほうれん草の納豆和え バナナ	米 糸こんにゃく、なたね油、三温糖	焼き豆腐、牛肉 挽きわり納豆	白菜、玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 八宝汁 レンコンサラダ	米 片栗粉、なたね油、ごま油 なたね油、すりごま、三温糖	豚肉 ツナ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水煮、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、れんこん、人参、水菜	しょう油、塩 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ぽたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
17 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖のレモンじょう油がけ ブロッコリーの和え物 みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	レモン果汁 ブロッコリー、人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳		
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス コーンとポテトのスープ ぶどうゼリー	米、なたね油 じゃが芋 ぶどうゼリー	牛ひき肉、ダイスチーズ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ、塩、こしょう 鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 フリーカットケーキピーチ	もものショートケーキ	牛乳		
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	牛肉 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 きゃべつ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	昆布おにぎり	米	塩昆布		
22 月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 筑前煮 みそ汁	米 突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 豆腐、みそ	大根、人参、竹の子水煮、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス ツナサラダ	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参、コーン(冷凍)	完熟トマトのハヤシライスソース、塩、こしょう 米酢、しょう油
	午後おやつ	こぎつねうどん	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	油揚げ、わかめ	人参、青ねぎ	しょう油(淡)、鰹だし、しょう油、みりん、塩、昆布
24 水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	中華風丼 わかめスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉 わかめ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、干しいたけ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油(淡)、塩
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト(冷凍)、なたね油	牛乳		塩
25 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 照り焼きチキン ポテトサラダ ポトフ風スープ みかんゼリー	米 三温糖 じゃが芋、マヨドレ、三温糖 りんごゼリー	鶏もも肉 ウインナー	人参、きゅうり かぶ、玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油、酒 塩 鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	米粉のクリスマスケーキ	牛乳		
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鯖のそぼろ飯 さつま汁	米、三温糖 さつま芋	さば(水煮) 豆腐、みそ	ミックスベジタブル(冷凍)、土生姜 大根、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 どうぶつビスケット	どうぶつビスケット	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。
今月の給食目標・・・食器を正しく並べてお箸を正しくもって食べましょう。