



12月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児
		主食	汁物	主菜	副菜	午後 おやつ	午前 おやつ
1	月	ごはん	ほうれん草と小揚げのみそ汁	サバのおろし煮	トマト入りオムレツ	ちくわ入り金平ごぼう	おやつ牛乳
2	火	お弁当給食					
3	水	ごはん	豆腐となめこのみそ汁	焼魚（ホッケ）	里芋のそぼろ煮	ほうれん草のバターソテー	おやつ牛乳
4	木	ごはん	小松菜とわかめのみそ汁	肉じゃが	しらす入り納豆	茹でブロッコリー	フルーツ牛乳
5	金	ちゃんぽん風うどん		鮭のザンギ風	さつま芋の甘煮	フルーツ	みかんゼリー
6	土	ごはん	チンゲン菜と人参のみそ汁	鶏ひき肉のたぬきとじ	小松菜のツナ和え	煮豆（白花豆）	フルーツ牛乳
8	月	ごはん	大根と青ネギのみそ汁	肉豆腐	スクランブルエッグ	ほうれん草とカニカマの和風和え	おやつ牛乳
9	火	お弁当給食					
10	水	お弁当給食					
11	木	ごはん	チンゲン菜と小揚のみそ汁	たらのホイル焼き	大根となるとの味噌おでん	小松菜のナムル	フルーツ牛乳
12	金	鶏肉の炊き込みご飯	ほうれん草とはんぺんのスープ	えびと南瓜のフライ	さわやかキャベツ	フルーツ	ケーキ
13	土	ごはん	大根と人参のみそ汁	鮭の焼き漬け	しめじと卵のオイスター炒め	ブロッコリーのごママヨ和え	フルーツ牛乳
15	月	お弁当給食					
16	火	お弁当給食					
17	水	大豆カレー	白菜と春雨のスープ	ささみのアングレーズ	ブロッコリーのナムル	フルーツ	フルーツ牛乳
18	木	ごはん	大根と小揚のみそ汁	和風麻婆豆腐	だし巻きたまご	きゅうりのおかか和え	フルーツ牛乳
19	金	醤油ラーメン		コーンと玉ねぎのすり身揚げ	南瓜のミルク煮	フルーツ	チーズボール
20	土	ごはん	キャベツと卵のみそ汁	ハンバーグ	炒り豆腐	芋っこリーサラダ	フルーツ牛乳
22	月	ごはん	チンゲン菜と丸麩のみそ汁	豚ひれ肉の照り煮	金時豆入り南瓜煮	小松菜の納豆和え	フルーツ牛乳
23	火	ごはん	じゃが芋と長ネギのみそ汁	焼魚（塩サバ）	かに玉の銀あん	きゅうりの甘酢	フルーツ牛乳
24	水	ツリー ツナピラフ	トマトの卵スープ	手羽のチューリップから揚げ	星形ポテト・いちご	ブロッコリーのリースサラダ	ジャムパイ いちごサンタ
25	水	ごはん	小松菜と玉ねぎのみそ汁	煮魚（カレイ）	チンゲン菜のなめ茸和え	フルーツ	フルーツ牛乳
26	金	お弁当給食					
27	土	三食丼	白菜とわかめのみそ汁	はんぺんのチーズ焼き	*丼の具	じゃが芋のカントリー煮	フルーツ牛乳
29	月	ごはん	キャベツと丸麩のみそ汁	鶏モモ肉と大根の五目煮	南瓜の揚げ焼き	ほうれん草とコーンのソテー	フルーツ牛乳
30	火	ごはん	大根と小揚のみそ汁	ひじきコロッケ	さつま芋のレモン煮	キャベツと人参の甘酢	フルーツ牛乳
31	水	休園					



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	498kcal	20.2g	16.2g

*お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和7年12月1日



1月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主 食	汁 物	主 菜	副 菜	午後 おやつ	午前 おやつ	
1	木	元日					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	金	休園					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	土	休園					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	月	ごはん	チンゲン菜と 豆腐のみそ汁	焼魚（鯵）	ほうれん草の卵とじ	きゅうりと カニカマの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	火	ごはん	キャベツと 小揚のみそ汁	肉じゃが	南瓜の揚げ焼き	プロッコリーの おかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	水	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	ハンバーグ	五目納豆	トマトとキャベツの サラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	木	ごはん	豆腐と青ネギの みそ汁	煮魚（カレイ）	高野豆腐と 大根の含煮	小松菜のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	金	梅型おにぎり (ゆかり)	小松菜と七草の すまし汁	えびのケチャップ煮 花たまご	栗入りさつま芋の甘煮 紅白なます・黒豆	里芋のから揚げ ちくわ門松・フルーツ	新春 クッキー	フルーツ 牛乳
10	土	ごはん	チンゲン菜と 丸麩のみそ汁	さばのおろし煮	かに玉の銀あん	ほうれん草と 人参のナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	月	成人の日					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	水	ごはん	白菜と人参の みそ汁	チジンジャオロース	南瓜とちくわの含煮	ほうれん草と しめじのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	木	ごはん	大根とわかめの みそ汁	焼魚（ホッケ）	五目たまご焼き	チンゲン菜と 人参の中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	金	醤油ラーメン		ささみの中華揚げ	プロッコリーの ごま和え	煮豆（白花豆）	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
17	土	わかめ おにぎり	小松菜と卵の スープ	ヒレカツ	さつま芋の甘煮	キャベツの ゆかり和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	月	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	肉豆腐	納豆そぼろ	プロッコリーの もずく和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	木	ごはん	大根と長ネギの みそ汁	タラのみそ漬け焼き	白菜と小揚の炒め煮	ほうれん草と カニカマの和風和え	チーズ ボール	フルーツ 牛乳
23	金	野菜たっぷりうどん		小えびの天ぷら	だし巻きたまご	フルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	土	ごはん	豆腐となめこの みそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	マカロニサラダ	さつま芋のソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	月	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	水	ごはん	厚揚げと 小松菜のスープ	豚肉のスタミナ焼き	里芋のごま味噌煮	キャベツと 人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	木	ごはん	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	ハ宝菜	じゃが芋の カレーソテー	茹でプロッコリー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	金	味噌ラーメン		サバの竜田揚げ	千草焼き	フルーツ	牛乳プリン	フルーツ 牛乳
31	土	ごはん	コーンと 玉ねぎのスープ	ミートボール	南瓜の甘煮	きゅうりと ワカメの酢の物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳



	熱 量	たんぱく質	脂 質
1～2歳児	486kcal	19.2 g	13.6 g

*お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和8年1月1日