



# 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	フルーツ 牛乳
2	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
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	フルーツ 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	おやつ 牛乳	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	フルーツ 牛乳
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（白花生）	おやつ 牛乳	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	フルーツ 牛乳
9	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
10	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
11	木	ごはん	チンゲン菜と 小揚げのみそ汁	たららのホイル焼き	大根となるとの 味噌おでん	小松菜のナムル	おやつ 牛乳	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	フルーツ 牛乳
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 ごまマヨ和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
15	月	お弁当給食						おやつ 牛乳
16	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
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	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	木	ごはん	大根と小揚げの 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	おやつ 牛乳	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	フルーツ 牛乳
20	土	ごはん	キャベツと 卵のみそ汁	ハンバーグ	炒り豆腐	芋っこりサラダ	おやつ 牛乳	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	おやつ 牛乳	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	おやつ 牛乳	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	フルーツ 牛乳
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	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
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	おやつ 牛乳	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	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	火	ごはん	大根と小揚げ 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	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	水	休園						おやつ 牛乳



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

\* 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					フルーツ牛乳
2	金	休園					フルーツ牛乳
3	土	休園					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（鮭）	ほうれん草の卵とし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	キャベツと小揚げのみそ汁	肉じゃが	南瓜の揚げ焼き	ブロッコリーのおかか和え	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	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	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・フルーツクッキー	フルーツ牛乳
10	土	ごはん	チンゲン菜と丸麴のみそ汁	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	フルーツ牛乳
12	月	成人の日					フルーツ牛乳
13	火	お弁当給食					フルーツ牛乳
14	水	ごはん	白菜と人参のみそ汁	チンジャオロース	南瓜とちくわの含煮	ほうれん草としめじのソテー	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	フルーツ牛乳
16	金	醤油ラーメン		ささみの中華揚げ	ブロッコリーのごま和え	煮豆（白花生）	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	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	ブロッコリーのもずく和え	フルーツ牛乳
20	火	お弁当給食					フルーツ牛乳
21	水	お弁当給食					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	白菜と小揚げの炒め煮	ほうれん草とカニカマの和風和え	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	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	フルーツ牛乳
26	月	お弁当給食					フルーツ牛乳
27	火	お弁当給食					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	フルーツ牛乳
29	木	ごはん	ほうれん草と丸麴のみそ汁	八宝菜	じゃが芋のカレーソテー	茹でブロッコリー	フルーツ牛乳
30	金	味噌ラーメン		サバの竜田揚げ	干草焼き	フルーツ	牛乳プリン
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	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