



# 12月給食予定献立表



令和7年  
釧路市こども育成課

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児追加分	3歳以上児の望ましい主食
		汁もの	主菜	副食 ※( )内の果物は3歳未満児。	おやつ	主食		
1	月	えのきとわかめのみぞ汁	ふわふわオムレツ	マッシュポテト 小松菜の納豆和え バナナ	牛乳 おかし	ごまごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
2	火	玉葱のみぞ汁	焼き餃子	ひじきの煮物 トマト キウイフルーツ	牛乳 おかし	菜の花ごはん バナナ	牛乳 バナナ	ごはん
3	水	根菜のポトフ	おからハンバーグ	南瓜のサラダ ブロッコリー オレンジ	牛乳 ★蒸しパン(レーズン)	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
4	木	切干大根のみぞ汁	さばのソース焼き	じゃが芋のミルク煮 中華風サラダ みかん	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
5	金	チンタングループ(ワンタン入り)	照り焼きのりチキン	こうや豆腐の含め煮 もやしときゅうりのナムル パイナップル	クラッカー ★フルーツヨーグルト	なめ茸ごはん	番茶 オレンジ	ごはん
6	土	ちらしスペゲティ		気になる野菜ジュース(アップルキャロット)	牛乳 おかし	スパゲティ	牛乳 バナナ	パン
8	月	豆腐とわかめのみぞ汁	スペインオムレツ	マーボー大根 枝豆 バナナ	牛乳 おかし	ひじきごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
9	火	根菜カレー		小松菜の和風サラダ コーン炒め キウイフルーツ	ヤクルト400LT		番茶 ○ バナナ	ごはん
10	水	大豆とかぶのスープ	さんまの蒲焼き風	卵の花炒り 小松菜とツナの酢みそ和え オレンジ	牛乳 ★いちごホイップパン	ごはん	牛乳 キウイ	ごはん
11	木	もやしのみぞ汁	ひじきコロッケ	昆布とごぼうのきんぴら トマト入りたたき胡瓜 リンゴ(バナナ)	牛乳 ★スノーボールクッキー	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
12	金	ひじきと根菜のみぞ汁	鶏肉のマーレード焼	豚肉と大豆・昆布の炒め物 ブロッコリー パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
13	土	五目うどん		気になる野菜ジュース(アップルキャロット)	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
15	月	南瓜の豆乳みそスープ	回鍋肉	小松菜の和風サラダ トマト バナナ	牛乳 おかし	わかめごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
16	火	さつま芋のみぞ汁	シンガポールジンジャーチキン	きやべつの炒め煮 パプリカのイタリアンマリネ風 キウイフルーツ	クラッカー ★ココアプリン	ごはん	番茶 バナナ	ごはん
17	水	白菜のみぞ汁	タラと野菜のオーブン焼き	ジャーマンポテト スティック胡瓜 オレンジ	ヤクルトジョア80(マスカット) おかし	ごはん	番茶 キウイ	ごはん
誕生会	18	木	わかめスープ	コーンフレークチキン	ポテトサラダ トマト ラ・フランスゼリー	牛乳 おかし	牛乳 カレーピラフ バナナ	◎いりません
	19	金	中華風コーンスープ	豚肉の生姜焼	拌三糸 小松菜ののりあえ パイナップル	牛乳 ★フルーツケーキ	夕焼けごはん	オレンジ ごはん
20	土	卵とじうどん		ヨーグルト(ヤクルト元気)	牛乳 おかし	うどん	牛乳 バナナ	おにぎり
22	月	けんちん汁	ぶた肉のカレーパン粉焼	ワカメと春雨の和え物 ブロッコリー バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
23	火	舞茸のみぞ汁	タラのフライタルタルソース	ブロッコリーのおかかあえ トマト キウイフルーツ	牛乳 ★冬至かぼちゃ	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
(クリスマス会)	24	水	ハッシュドポーク	白菜のサラダ	コーン炒め 枝豆 オレンジ	クラッcker ★苺のブランマンジェ	ごはん	番茶 ○ キウイ
	25	木	ホワイトシチュー	鶏肉のコーン焼	かに風味マヨサラダ トマト バナナ	牛乳 ミニパン	ごはん	牛乳 バナナ
	26	金	つくね団子の味噌汁	ウインナーとコーン炒め	二色芋のサラダ チーズ パイナップル	牛乳 おかし	うどん	牛乳 オレンジ
	27	土	あっさりスペゲティ		気になる野菜ジュース(アップルキャロット)	番茶 おかし	スパゲティ	番茶 バナナ
								パン

◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)

を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。

◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。

12月22日は冬至です



[12月栄養価]	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎1～2歳児	470kcal	18.5g	16.1g	1.4g
◎3～5歳児	415kcal	19.1g	18.5g	1.5g