

令和7年度12月 オーガニック給食 献立表

◎今月の給食目標は『寒さに負けず、たくさん食べて風邪をひかない丈夫なカラダをつくろう』です。
カラダを温める作用のある根菜や、免疫力を高める緑黄色野菜を多く取り入れました。

日	曜日	ひる	おやつ	よる
1 15	月	玄米入りご飯 甘辛チキン 切り干し大根の和え物 さつま芋のみぞ汁	ポンデケージョ いりこ	玄米入りご飯 さわらのチーズ焼き じゃが芋とワインナーの洋風炒め チンゲン菜のすまし汁 りんご
2 16	火	玄米入りご飯 あじのカレー風味焼き 里芋のそぼろ煮 かぶのみぞ汁 キウイフルーツ	さつまいものホットケーキ おしゃぶり昆布 16日：誕生会	玄米入りご飯 豆腐入りミートローフ 白菜のコールスロー キャベツのみぞ汁
3 17	水	玄米入りご飯 コーンフレークチキン 春雨サラダ しいたけのすまし汁	コーンクッキー	玄米入りご飯 じゃが芋と鮭のグラタン 山東菜のゆずドレッシング 小松菜のみぞ汁
4 18	木	玄米入りご飯 さばのアップルオニオンソース チンゲン菜のおかか和え 里芋のみぞ汁	しらすおにぎり するめ	みそけんちんうどん ツナじゃが かぶの甘酢漬け
5 19	金	玄米入りご飯 すき焼き風煮 キャベツの浅漬け 大根のみぞ汁	お好み焼き いりこ	玄米入りご飯 カジキの磯辺揚げ ラディッシュの梅おかかサラダ じゃが芋のみぞ汁
6 29	土 月	玄米入りご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草ソテー 切り干し大根のみぞ汁 みかん	豆乳ドーナツ おしゃぶり昆布	玄米入りご飯 タンドリーチキン タアサイのじゃこ和え 高野豆腐のみぞ汁
8 22	月	きのこと豚肉の手作りカレーライス 海藻サラダ バナナヨーグルト	ベーコンチーズマフィン するめ	玄米入りご飯 さばのゆずみそ焼き さつまいものいとこ煮 ほうれん草のすまし汁 みかん
9 23	火	玄米入りご飯 鮭のきのこクリームソース レタスのフレンチサラダ 生揚げのみぞ汁 りんご	シュートレン風 パウンドケーキ いりこ	玄米入りご飯 鶏肉の塩麹唐揚げ チンゲン菜と桜えびの土佐酢和え わさび菜のみぞ汁
10 24	水	ひじきの炊き込みご飯 豆腐つくね さつま芋とりんごの甘煮 赤みそのみぞ汁	黒ごませんべい	青のり納豆ご飯 カレイの煮付け 小松菜とちくわのごま和え タアサイのみぞ汁
11 25	木	玄米入りご飯 揚げたらのレモン風味 白菜の塩昆布和え 長ネギのみぞ汁 みかん	りんごとヨーグルトの 蒸しパン おしゃぶり昆布	マーポー豆腐丼 大根のナムル わかめスープ
12 26	金	焼き肉丼 サニーレタスのしらす和え 春菊のすまし汁	じゃこトースト するめ	玄米入りご飯 すずきのピザ風焼き ヤーコンのきんぴら 京菜のみぞ汁 キウイフルーツ
13 27	土	玄米入りご飯 めだいの香味焼き 春菊と油揚げのお浸し 山東菜のみぞ汁	英字ビスケット いりこ	玄米入りご飯 鶏肉のマーマレード焼き 京菜とりんごのサラダ えのきのみぞ汁
30	火	玄米入りご飯 煮込みハンバーグ 小松菜のごま和え 菜の花のみぞ汁	おやつカステラ いりこ	じゃこチャーハン わさび菜とささ身の和え物 豆腐のみぞ汁

今月の平均 (昼食+おやつ+夕食) の合計		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 (ナトリウム量)
	乳児	791kcal	31.0g	23.9g	2.0g
	幼児	990kcal	38.8g	29.8g	2.5g