

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 さつま芋のみそ汁	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 じゃが芋とウ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 かぶのみそ汁      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 キャベツのみそ汁
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 小松菜のみそ汁
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 里芋のみそ汁	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 大根のみそ汁	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 じゃが芋のみそ汁
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 切り干し大根のみそ汁      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 高野豆腐のみそ汁
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 生揚げのみそ汁      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 鶏肉の塩麴唐揚げ チンゲン菜と桜えびの土佐酢和え わさび菜のみそ汁
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 赤みそのみそ汁	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 タアサイのみそ汁
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 長ネギのみそ汁      みかん	りんごとヨーグルトの 蒸しパン おしゃぶり昆布	マーボー豆腐丼 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 京菜のみそ汁      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 山東菜のみそ汁	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 えのきのみそ汁
30	火	玄米入りご飯 煮込みハンバーグ 小松菜のごま和え 菜の花のみそ汁	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 豆腐のみそ汁

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