



# 12月のこんだて



石巻市立釜保育所

2025/12月分

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
01	月	豆乳	白飯, まぐろのごまだれがけ, ポイルキュウリもやし, 五目豆, 白菜のみぞ汁	牛乳, キャロットケーキ
02	火	豆乳	麦入りご飯, ポークカレー, キャベツのかきサラダ, 麦茶	牛乳, さつまいもの塩バター
03	水	豆乳	親子丼, いんげんとキャベツのごま和え, りんご, 麻のすまし汁(えのき)	牛乳, サンドイッチ
04	木	豆乳	きつねうどん たまご入り, ちくわのカレー揚げ, フルーツのクリーム和え	牛乳, 五平餅, 小魚
05	金	豆乳	白飯, タンドリーチキン, パスタサラダ, 大学かぼちゃ,みぞ汁(だいこん・なめこ)	牛乳, 麻ラスク
06	土		麦入りご飯, カレーシチュー, もやしのごま酢あえ(ツナ), みかん缶	牛乳, ホットケーキ
08	月	豆乳	白飯, 鶏の竜田揚げ, ほうれん草のおかか和え, ミニトマト, 五目みぞ汁	牛乳, 青のりポテト
09	火	豆乳	白飯, 豚肉の香味焼き, キャベツの胡麻マヨネーズあえ, みぞ汁(チンゲン・えのき)	牛乳, バタートースト
10	水	豆乳	白飯, さばのみぞ煮, すき昆布の煮物, みかん, すまし汁(なす・ほうれん草)	牛乳, きなこだんご
11	木	豆乳	ミートソーススパゲティ, 白菜のサラダ, かぶとベーコンのスープ	牛乳, おかかおにぎり, 小魚
12	金	豆乳	白飯, チーズハンバーグ, ブロッコリー, りんご, オニオンスープ	牛乳, おからスコーン
13	土		☆発表会☆	
15	月	豆乳	わかめ御飯, 鶏肉のごまみそ焼き, ポテトサラダ, 焼きトマト, はるさめスープ(チンゲン菜・ごま)	牛乳, ココアホットケーキ
16	火	豆乳	白飯, たらフライ, もやしと小松菜の塩ごまあえ, コーン汁(だいこん)	牛乳, 焼きそば
17	水	豆乳	麦入りご飯, 豚肉の生姜焼き, 野菜炒め(キャベツ・もやし), ひじき煮, にらのかき玉汁	牛乳, ロールサンド(ジャム)
18	木	豆乳	みそラーメン, ブロッコリーとツナのサラダ, フルーツゼリー	牛乳, おにぎり(とりそぼろ), 小魚
19	金	豆乳	白飯, マーボー豆腐, 切干大根の煮物, りんご, すまし汁(たまねぎ・えのき)	牛乳, マドレーヌ
20	土		豚丼(ごま), かぼちゃのグラッセ, りんご, 麦茶	牛乳, みそせんべい
22	月	豆乳	<冬至>白飯, 築前煮, かぼちゃのピザ焼き, 小魚のごま煮, ねぎのかき玉汁	牛乳, 冬至かぼちゃドーナツ
23	火	豆乳	<誕生会&クリスマス献立>ピラフ, ローストチキン, 焼き野菜, フルーツポンチ, きのこのスープ	牛乳, キャンドルケーキ
24	水	豆乳	白飯, 豚かつ, きのこのサラダ, 野菜のうま煮, もやしのみぞ汁	牛乳, フレンチトースト
25	木	豆乳	五目うどん, ごぼうサラダ, ちくわ磯辺揚げ	牛乳, しらすおにぎり
26	金	豆乳	<餅つき会>白飯, さけの照り焼き, もやしの中華風和え物, みかん, おくずかけ	牛乳, ショウゆだんご
27	土		肉うどん, いんげんのごまマヨネーズあえ, チーズ	牛乳, きんとん
29	月		年末休所	
30	火		年末休所	
31	水		年末休所	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カリウム mg	食塩 g
3才以上児	508	21	14.7	225	1.6
目標量	522	20.9	14.5	235	1.5
3才未満児	434	19.3	13.2	200	1.3
目標量	445	17.8	12.3	205	1.3

※行事や発注業者の関係で献立を一部変更する場合があります。



12月の給食目標  
食事のマナーを知ろう

