



令和7年12月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
1	月	せんべい 麦茶	ハヤシライス マカロニサラダ 牛乳	米、牛もも肉、油、玉葱、人参、マッシュルーム缶、ハヤシルウマカロニ、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 牛乳	みかん おかし 麦茶	エネルギー 532 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
2	火	ビスケット 牛乳	里芋のグラタン じゃこサラダ 牛乳 パン	里芋、ベーコン、玉葱、しめじ、バター、小麦粉、スキムミルク、コンソメ、水、みそ、塩・胡椒、チーズ キャベツ、胡瓜、人参、じゃこ、油、砂糖、醤油、酢、ごま油 牛乳 パン	ぶどうゼリー ゼリーの素、水、ぶどうジュース せんべい 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g
3	水	クラッカー 牛乳	干草焼き 即席漬け 白菜のみそ汁 わかめごはん	卵、豚挽肉、人参、玉葱、椎茸、ピーマン、油、砂糖、塩 かぶ、胡瓜、塩 白菜、油揚げ、みそ、煮干し、水 米、わかめご飯の素	ジャムサンド 食パン、ジャム 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.0 g
4	木	せんべい 牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 切干大根のナムル 牛乳 ごはん	鶏もも肉、生姜、醤油、片栗粉、さつまいも、油、人参、玉葱、さやいんげん、油、砂糖、醤油、ケチャップ、水 切干大根、人参、胡瓜、コーン、ごま油、醤油、酢、塩 牛乳 米	お好み焼き <small>お好み焼き粉、卵、ロースハム、キャベツ、油、ソース、かつお節、青のり</small> 麦茶	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g
5	金	ヨーグルト 麦茶	魚の照り焼き 刻み昆布の煮付け けんちん汁 ごはん	ぶり、醤油、みりん、砂糖 刻みこんぶ、油揚げ、人参、油、砂糖、醤油 大根、人参、つきこんにやく、牛蒡、ごま油、木綿豆腐、ねぎ、小松菜、水、かつお節、みりん、醤油 米	大学いも さつまいも、油、砂糖、醤油、水、黒ごま 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.5 g
6	土	せんべい 牛乳	すき焼き風煮 もやしの和え物 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんに、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 もやし、人参、菜飯の素 牛乳 米	米粉のマフィン お米deマフィン 麦茶	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.4 g
8	月	ビスケット 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーのだし醤油あえ バナナ 牛乳 ごはん	ゆで大豆、豚もも肉、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、油、コンソメ、ケチャップ、ソース、塩・胡椒、砂糖 ブロッコリー、醤油、水、かつお節 バナナ 牛乳 米	わかめうどん <small>乾めん、なると、わかめ、ねぎ、醤油、みりん、水、かつお節</small> 麦茶	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.5 g
9	火	コーンフレーク 牛乳	さばの味噌煮 おかか和え 牛乳 ごはん	さば、生姜、砂糖、醤油、みそ 白菜、青菜、人参、醤油、かつお節 牛乳 米	お麩のラスク 麩、バター、グラニュー糖 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 23.0 g 食塩相当量 1.5 g
10	水	せんべい 麦茶	ポテトコロッケ フレンチサラダ 牛乳 パン	じゃが芋、玉葱、豚挽肉、油、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	焼きおにぎり 米、かつお節、醤油、みりん、醤油 麦茶	エネルギー 546 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 1.7 g
11	木	ビスケット 牛乳	高野豆腐の含め煮 ほうれん草の海苔和え 牛乳 ごはん	高野豆腐、里芋、人参、つきこんにやく、れんこん、昆布、さつまいも、醤油、砂糖、みりん ほうれん草、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 牛乳 米	りんごケーキ <small>小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、バター、りんご、砂糖</small> 麦茶	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.5 g
12	金	ヨーグルト 麦茶	魚のムニエル 南瓜のサラダ 野菜スープ ごはん	かれい、塩・胡椒、小麦粉、バター、レモン汁 南瓜、胡瓜、人参、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 キャベツ、玉葱、もやし、人参、ウインナー、コンソメ、塩・胡椒、水 米	ブルー ブルー(種なし) おかし 牛乳	エネルギー 424 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.1 g
13	土	せんべい 牛乳	ポークカレー スティックきゅうり 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、アレルゲン不使用カレールウ 胡瓜、塩 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 531 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.9 g
15	月	ビスケット 牛乳	豆腐とツナのソース焼き コールスローサラダ 牛乳 ごはん	絞豆腐、ツナ缶、玉葱、パン粉、卵、塩・胡椒、油、ソース、ケチャップ、砂糖 キャベツ、人参、ピーマン、コーン、マヨネーズ、プレーンヨーグルト、砂糖、塩・胡椒 牛乳 米	フルーチェ フルーチェ、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g



令和7年12月 給食献立表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
16	火	せんべい 牛乳	肉じゃが 酢の物 牛乳 ごはん	牛もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、糸こんに、油、砂糖、醤油、酒 胡瓜、わかめ、しらす干し、酢、塩、砂糖 牛乳 米	フレンチトースト パン、牛乳、卵、砂糖、バター 麦茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.9 g
17	水	クラッカー 牛乳	鶏肉の唐揚げ ごぼうサラダ 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、片栗粉、油 牛蒡、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、酢、卵不使用ごまドレッシング 牛乳 米	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 麦茶	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 1.2 g
18	木	ヨーグルト 麦茶	味噌うどん さわやか漬け バナナ 牛乳	乾めん、鶏もも肉、白菜、人参、なると、しめじ、ねぎ、みそ、みりん、醤油、水、かつお節 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 バナナ 牛乳	ポテトピザ <small>じゃが芋、片栗粉、バター、ベーコン、ピーマン、パプリカ、ケチャップ、スライスチーズ</small> 麦茶	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 3.3 g
19	金	せんべい 牛乳	【食育の日・冬至献立】 魚のゆうあん焼き 南瓜の小豆煮 豚汁 ごはん	鮭、醤油、みりん、酒、ゆず果皮 南瓜、あずき(ゆで)、砂糖、醤油 豚もも肉、大根、人参、つきこんにやく、しめじ、牛蒡、ごま油、ねぎ、みそ、水、かつお節 米	米粉の豆乳クレープ フレンズクレープ 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 27.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.6 g
				 <p>宇都宮市食育応援キャラクター 「忍者 食丸(しょくまる)くん」</p>		
20	土	せんべい 牛乳	そぼろ煮 即席漬け 牛乳 ごはん	豚挽肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 かぶ、胡瓜、塩 牛乳 米	ゼリー せんべい 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.5 g
22	月	せんべい 牛乳	チーズはんぺんフライ ひじきサラダ いちご 牛乳 ごはん	チーズはんぺんフライ(卵・乳・小麦含む)、油、ソース ひじき、砂糖、醤油、人参、胡瓜、キャベツ、醤油、酢、油 いちご 牛乳 米	コーンポタージュ <small>コーン(ゆで)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩、胡椒、乾燥パセリ</small> クラッカー 麦茶	エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.4 g 食塩相当量 2.1 g
23	火	ビスケット 牛乳	さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳 パン	豚もも肉、人参、玉葱、さつまいも、乾燥パセリ、バター、シチューの素、生クリーム、スキムミルク ブロッコリー、トマト、玉葱、ロースハム、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 白菜の浅漬け 白菜、塩 麦茶	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 2.4 g
24	水	ヨーグルト 麦茶	【クリスマス会食】 チキンライス ツリーハンバーグ ポテトサラダ いちご豆乳プリン キャベツのコンソメスープ	米、チキンライスの素 ツリーハンバーグ(卵・乳・小麦不使用)、ケチャップ じゃが芋、人参、胡瓜、コーン、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 いちご豆乳プリン キャベツ、人参、卵・乳不使用ウインナー、コンソメ、塩・胡椒、水	クリスマスケーキ 麦茶	エネルギー 558 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.3 g
25	木	コーンフレーク 牛乳	麻婆春雨 きゅうりの中華漬け 牛乳 ごはん	乾燥春雨、豚挽肉、椎茸、人参、ゆでたけのこ、チンゲン菜、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉、いりごま 胡瓜、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 牛乳 米	キャロット蒸しパン <small>蒸しパンの素、人参ジュース、スキムミルク</small> 麦茶	エネルギー 525 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.5 g
26	金	ビスケット 牛乳	魚のおろし煮 キャベツのなめたけ和え 牛乳 ごはん	さば、砂糖、醤油、みりん、生姜、大根 キャベツ、小松菜、人参、なめたけ、塩 牛乳 米	ココアプリン ココアプリンの素、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 1.4 g
27	土	せんべい 牛乳	豚肉と生揚げの味噌炒め みかん 牛乳 ごはん	豚もも肉、醤油、酒、ピーマン、生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、油、みそ、砂糖、醤油、片栗粉 みかん 牛乳 米	米粉のタルト お米deタルト 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 0.9 g

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー533kcal、たんぱく質20.1g、脂質17.4g、食塩相当量1.8g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※青菜は、ほうれん草または小松菜を使用します。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。19日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)

※食育推進の観点から、お米は「宇都宮市産コシヒカリ(みやおとめ米)」を使用しています。