

2025年

12月

こんだてひょう

※都合により食材の一部を変更することがあります。
※調理加工品を使用した場合は、主な材料で赤・黄・緑に分類しています。

香芝市教育委員会

認定こども園

日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー	日	材料名	分量	3色	アレルギー
1日（月）	ごはん こめ	64 g	黄		2日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦	3日（水）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		4日（木）	ごはん こめ	64 g	黄	
	ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		むぎ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	いわしのしょうがに	1 こ	赤			オムレツ オムレツ	1 こ	赤	卵		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにくのしぐれに	36 g	赤	牛
	しょうが	1.4 g	緑	黄		キャベツときのこのソテー	6.4 g	赤	豚		ぎゅうにく	20 g	赤	牛		ぎゅうにく	0.4 g	黄	緑
	さとう	1.3 g	黄			ベーコン	16 g	緑	緑		やきどうふ	20 g	赤	黄		こめあぶら	1.6 g	黄	緑
	せいしゅ	0.9 g				キャベツ	4 g	緑	緑		やき豆腐	1.6 g	赤	黄		しょうが	1.6 g	黄	緑
	みりん	1.7 g		麦 豆		エリンギ	3.2 g	緑	緑		こんにゃく	16 g	黄	黄		さとう	2.8 g		
	こいくちしょうゆ	1.7 g				しめじ	0.08 g		鶏		にんじん	44 g	緑	緑		みりん	2.4 g		麦 豆
	みず	11 g				コンソメ	0.02 g				はくさい	4 g				こいくちしょうゆ	2 g		
	こまつなからしあえ	16 g	緑			こしょう	0.04 g				たまねぎ	40 g	緑	緑		しゅんぎくとはくさいのかつおあえ	36 g	緑	緑
5日（金）	こまつな	20 g	緑		8日（月）	ポークビーンズ	12 g	赤	豚	9日（火）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		10日（水）	ごはん こめ	64 g	黄	
	はくさい	0.24 g	黄	麦 豆		ぶたにく	0.4 g	緑			むぎ	6.4 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	さとう	0.8 g				にんにく	0.24 g	黄	豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こいくちしょうゆ	0.03 g				あかぶどうしゅ	0.24 g	黄	豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		さばのしおやき	1 こ	赤	鯖
	こなからし	16 g	赤	豚		こめあぶら	0.4 g	黄	豆		さとう	0.4 g	黄			さばのしおやき	1 こ	赤	鯖
	だいごんのにももの	0.4 g	黄			だいた	16 g	赤	豆		みりん	0.04 g	黄			ほうれんそうとだいずのにびたし	4 g	赤	豆
	ぶたにく	0.4 g	黄			にんじん	8 g	赤	豆		こしょう	10 g	緑			だいず	20 g	赤	豆
	こめあぶら	24 g	赤	豆		たまねぎ	44 g	緑	緑		みず	24 g	緑			ほうれんそう	8 g	赤	豆
	せいしゅ	12 g	緑	豆		じゃがいも	40 g	緑	緑		キャベツ	0.04 g	黄			さとう	0.32 g	赤	豆
	あつあげ	60 g	緑	豆		ホールトマト	5.6 g	黄	豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		こいくちしょうゆ	0.96 g	黄	麦 豆
11日（木）	にんじん	12 g	緑	麦 豆	12日（金）	トマトケチャップ	0.04 g	黄		15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	だいこん	16 g	黄			ローリエ（パウダー）	0.04 g	黄			まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	さといも	16 g	黄			ウスターソース	0.4 g	黄			ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こんにゃく	4.8 g	黄			コンソメ	0.96 g	黄			ソテーオニオン	7 g	緑			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	こいくちしょうゆ	2.4 g	黄			しお	0.16 g	黄			トマトピューレ	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	さとう	0.4 g				ぎょう	0.08 g	黄			さとう	0.4 g	黄			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	みりん	0.4 g				みず	5 g	黄			みず	10 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	せいしゅ	0.8 g				かたくりこ	0.3 g	黄			キャベツ	24 g	緑			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	かたくりこ	1.6 g	黄			みず	24 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ブロッコリー	12 g	緑	緑
	みず	24 g				いちごジャム	1 袋	黄			おぎごはん こめ	57.6 g	黄			カリフラワー	0.08 g	緑	緑
11日（木）	エネルギー	458	kcal		12日（金）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	たんぱく質	21.1	g			むぎ	6.4 g	黄			まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	脂質	12.3	g			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	たんぱく質	21.1	g			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ソテーオニオン	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	脂質	12.3	g			さつまあげのあんかけ	1 こ	赤	豆 麦 豆		トマトピューレ	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	たんぱく質	21.1	g			とうふいりさつまあげ	1.8 g	赤	豆 麦 豆		さとう	0.4 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	脂質	12.3	g			こいくちしょうゆ	1.8 g	赤	豆 麦 豆		みず	10 g	黄			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	たんぱく質	21.1	g			さとう	1.6 g	黄			キャベツ	24 g	緑			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	脂質	12.3	g			みりん	0.3 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	たんぱく質	21.1	g			かたくりこ	0.3 g	黄			おぎごはん こめ	57.6 g	黄			にんにく	0.08 g	緑	緑
11日（木）	エネルギー	507	kcal		12日（金）	ぶたにくとれんごんのいためもの	12 g	赤	豚	15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	たんぱく質	22.3	g			せいしゅ	0.4 g	緑	緑		まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	脂質	16.9	g			れんごん	12 g	赤	豆		ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	たんぱく質	22.3	g			にんじん	4.8 g	赤	豆		ソテーオニオン	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	脂質	16.9	g			えだまめ	2.4 g	黄	豆		トマトピューレ	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	たんぱく質	22.3	g			こめあぶら	0.24 g	黄	豆		さとう	0.4 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	脂質	16.9	g			みりん	0.24 g	黄	豆		みず	10 g	黄			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	たんぱく質	22.3	g			こいくちしょうゆ	2 g	黄	麦 豆		キャベツ	24 g	緑			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	脂質	16.9	g			さとう	1.28 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	たんぱく質	22.3	g			じゃがいものみそしる	12 g	赤	豆		おぎごはん こめ	57.6 g	黄			にんにく	0.08 g	緑	緑
11日（木）	エネルギー	509	kcal		12日（金）	あつあげ	12 g	赤	豆	15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	たんぱく質	20.2	g			たまねぎ	12 g	赤	豆		まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	脂質	16.8	g			じゃがいも	24 g	赤	豆		ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	たんぱく質	20.2	g			だいい	12 g	赤	豆		ソテーオニオン	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	脂質	16.8	g			みずな	3.2 g	赤	豆		トマトピューレ	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	たんぱく質	20.2	g			みそ	6.4 g	赤	豆		さとう	0.4 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	脂質	16.8	g			かつおパック	1.6 g	赤	豆		みず	10 g	黄			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	たんぱく質	20.2	g			にぼし	0.4 g	赤	豆		キャベツ	24 g	緑			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	脂質	16.8	g			みず	104 g	赤	豆		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	たんぱく質	20.2	g			ヨーグルト	1 こ	赤	乳 豆		おぎごはん こめ	57.6 g	黄			にんにく	0.08 g	緑	緑
11日（木）	エネルギー	509	kcal		12日（金）	おぎごはん こめ	57.6 g	黄		15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	たんぱく質	20.2	g			むぎ	6.4 g	黄			まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	脂質	16.8	g			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	たんぱく質	20.2	g			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		ソテーオニオン	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	脂質	16.8	g			さつまあげのあんかけ	1 こ	赤	豆 麦 豆		トマトピューレ	7 g	緑			エビフライ	1 こ	赤	麦 比
	たんぱく質	20.2	g			とうふいりさつまあげ	1.8 g	赤	豆 麦 豆		さとう	0.4 g	黄			こめあぶら	3 g	黄	
	脂質	16.8	g			こいくちしょうゆ	1.8 g	赤	豆 麦 豆		みず	10 g	黄			はなやさいのソテー	16 g	緑	緑
	たんぱく質	20.2	g			さとう	1.6 g	黄			キャベツ	24 g	緑			ブロッコリー	12 g	緑	緑
	脂質	16.8	g			みりん	0.3 g	黄			ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳		カリフラワー	0.08 g	緑	緑
	たんぱく質	20.2	g			かたくりこ	0.3 g	黄			おぎごはん こめ	57.6 g	黄			にんにく	0.08 g	緑	緑
11日（木）	エネルギー	509	kcal		12日（金）	ぶたにくとれんごんのいためもの	12 g	赤	豚	15日（月）	セルフバーガー	1 こ	黄	乳 麦	16日（火）	パン パン	1 こ	黄	乳 麦
	たんぱく質	20.2	g			せいしゅ	0.4 g	緑	緑		まるパン	1 こ	黄	乳 麦		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	脂質	16.8	g			れんごん	12 g	赤	豆		ハンバーグ	10 g	赤	豆 鶏 豚		ぎゅうにゅう	0.5 本	赤	乳
	たんぱく質	20																	

