

12月 献立表 幼児食

2025 年 12 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 15 月	ごはん タンドリーチキン ポテトサラダ スープ(コーン・キャベツ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎さつまいも蒸しパン	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、コーン缶	うるち米、きび砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、さつまいも	トマトケチャップ、カレー粉、食塩、マヨドレ、コンソメ	エネルギー 494kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.9g 炭水化物 80.3g 塩分 0.9g
2 16 火	ごはん さばの味噌煮 白菜ゆず和え すまし汁(豆腐・にんじん・青ねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎手作りグラノーラヨーグルト	さば、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、はくさい、こまつな、にんじん、ゆず、菜ねぎ、干しぶどう	うるち米、きび砂糖、オートミール、サラダ油、メープルシロップ	水、米みそ、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし	エネルギー 482kcal たんぱく質 21.7g 脂質 18.0g 炭水化物 65.0g 塩分 1.6g
3 17 水	ごはん 豚肉ともやしの甘辛炒め さつまいもレモン煮 味噌汁(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ドーナツ	豚ばら肉、木綿豆腐、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、レモン、カットわかめ	うるち米、きび砂糖、いりごま、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、昆布・煮干しだし、ドーナツ	エネルギー 580kcal たんぱく質 16.5g 脂質 21.4g 炭水化物 85.0g 塩分 1.2g
4 18 木	ごはん 鶏肉のねぎみそ焼き 切り干し大根とひじきの炒め煮 すまし汁(チンゲン菜・えのき)	○牛乳 ◎牛乳 ◎きな粉スノーボール	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、きな粉	しょうが、長ねぎ、切干しだいこん、干しひじき、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ	うるち米、しらたき、ごま油、きび砂糖、薄力粉、サラダ油	食塩、米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ	エネルギー 533kcal たんぱく質 18.7g 脂質 21.1g 炭水化物 71.2g 塩分 1.9g
5 19 金	備蓄米チキンカレー コールスローサラダ パン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎りんごゼリー	鶏もも肉、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、パイナップル缶、寒天、りんごジュース	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、きび砂糖、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩	エネルギー 514kcal たんぱく質 13.4g 脂質 16.3g 炭水化物 86.9g 塩分 0.5g
6 20 土	焼き鳥丼 ブロックリー人参のサラダ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	鶏もも肉、牛乳	長ねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、かたくり粉、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、米酢、米みそ、昆布・煮干しだし、カルシウムせんべい	エネルギー 444kcal たんぱく質 22.7g 脂質 7.7g 炭水化物 73.9g 塩分 1.5g
8 22 月	ごはん さばのゆずみそ焼き かぼちゃ甘煮 みそ汁(白菜・にんじん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	さば、油揚げ、牛乳、きな粉	ゆず、日本かぼちゃ、はくさい、にんじん	うるち米、きび砂糖、マカロニ	米みそ、本みりん、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 473kcal たんぱく質 22.0g 脂質 14.6g 炭水化物 69.9g 塩分 1.8g
9 23 火	ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル 中華スープ(わかめ・たまねぎ・ごま)	○牛乳 ◎牛乳 ◎お楽しみパン	豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りょくとうもやし、きゅうり、カットわかめ	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、いりごま、ロールパン	こいくちしょうゆ、米みそ、中華だし、食塩、トッピングシュガー	エネルギー 491kcal たんぱく質 18.3g 脂質 16.5g 炭水化物 71.5g 塩分 1.3g
10 24 水	ごはん ヤンニョムチキン チョレギサラダ 卵スープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ウインナーチーズ蒸しパン	鶏もも肉、卵、牛乳、ウインナーソーセージ、プロセスチーズ	にんにく、キャベツ、きゅうり、長ねぎ、刻みのり、たまねぎ	うるち米、きび砂糖、いりごま、ごま油、かたくり粉、ホットケーキミックス、調合油	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、中華だし	エネルギー 478kcal たんぱく質 21.9g 脂質 17.0g 炭水化物 63.1g 塩分 1.5g
11 木	関西風きつねうどん じゃこ豆 みかん	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き	油揚げ、蒸しかまぼこ、大豆水煮缶、しらす干し、牛乳、豚もも肉、卵、削り節、かつお節	ほうれんそう、長ねぎ、みかん、キャベツ、あおのり	干しうどん、きび砂糖、かたくり粉、炒め油、薄力粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、本みりん、食塩、マヨドレ、中濃ソース	エネルギー 524kcal たんぱく質 20.7g 脂質 21.6g 炭水化物 65.2g 塩分 2.5g
12 26 金	ごはん 鮭のレモン醤油焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ゆかりわかめおにぎり	さけ、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳	レモン、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもやし、刻みのり、だいこん、カットわかめ	うるち米、いりごま	こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、ゆかり	エネルギー 487kcal たんぱく質 22.8g 脂質 10.0g 炭水化物 80.4g 塩分 1.2g
13 27 土	トマトナスバゲッティ フレンチサラダ スープ(鶏肉・じゃがいも・ピーマン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	ツナ缶、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、カットマト缶、パセリ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、青ピーマン	スバゲッティ、サラダ油、オリーブ油、調合油、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 422kcal たんぱく質 15.3g 脂質 11.4g 炭水化物 70.2g 塩分 1.3g
25 木	ロールパン 鶏の照り焼き 花野菜サラダ シチュー	○牛乳 ◎いちごサンタ ◎ココアロールケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、卵	カリフラワー、ブロッコリー、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、コーン缶、いちご	ロールパン、きび砂糖、サラダ油、じゃがいも、調合油、上白糖、いりごま、薄力粉、食塩不使用バター、粉糖	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、ビュアココア	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.1g 脂質 32.2g 炭水化物 58.7g 塩分 1.6g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつとの合計です

※都合により献立を変更することがあります