

令和7年 12月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ご飯 魚のかりととう揚げ ごまマヨネーズ和え みそ汁	米/麦/でんぷん/油 /三温糖/ごま/マヨ ネーズ/レーズン/有塩 バター/塩せんべい	かつお(軟揚げ)/焼き 竹輪/生揚げ/わかめ /いりこ/牛乳/絹ご し豆腐/スキムミルク	しょうが/キャベツ/人参 /玉葱	牛乳 米粉の豆腐カップケーキ		16 火	ご飯 炒り豆腐 ひじきの和風サラダ みそ汁 果物	米/麦/油/三温糖/ ごま/さつまいも/油 /ウエハース	絞り豆腐/鶏ひき肉/ 卵/鶏若鶏肉ささ身/ 干ひじき/油揚げ/い りこ/牛乳/大豆	玉葱/干し椎茸/人参/グ リンピース(冷凍)/きゅうり/ はくさい/ねぎ/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 岩手揚げ	
2 火	ご飯 根菜のうま煮 かきたま汁 果物	米/麦/さといも/三 温糖/でんぷん/さつ まいも/油/ごま	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /生揚げ/卵/かつお 節/牛乳	れんこん/だいこん/人参 /干し椎茸/ほうれんそう /玉葱/えのきたけ/ぶな しめじ/かき(甘がき)	牛乳 大学芋		17 水	ご飯 冬野菜のカレー ごまサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/はちみつ /油/ごま/マヨネー ズ/食パン/三温糖/ソ フトビスケット	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/ロースハム/ 卵	れんこん/玉葱/人参/だい こん/にんにく(りん茎)/ りんご/キャベツ/きゅうり/ ネーブル	牛乳 ラスク	
3 水	ご飯 カレー 切干大根の酢の物 果物	米/麦/じゃがいも/油 /有塩バター/はちみつ /ごま/三温糖/ご ま油/コーンフレーク /レーズン/塩せんべ	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/切干しだいこん /きゅうり/ネーブル/パ ナナ	お茶 フルーツコーンフレーク		18 木	ご飯 鶏のあんかけ 汁ビーフン	米/麦/油/三温糖/ でんぷん/ビーフン/ コーンフレーク/ク ラッカー	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /豚モモ(脂肪なし)/ 牛乳	玉葱/人参/さやいんげん/ 生しいたけ(菌床栽培、生)/ キャベツ/葉ねぎ/バナナ/ パインアップル(缶詰)	お茶 ビスケット	
4 木	ご飯 南瓜のグラタン キャベツとパインのサラダ スープ	米/麦/油/有塩バ ター/でんぷん/マカ ロニ/三温糖/クラッ カー	プロセスチーズ/豚ひ き肉/牛乳/木綿豆腐 /わかめ/いりこ/き な粉(大豆)	西洋かぼちゃ/玉葱/ぶな しめじ/パセリ/キャベツ /きゅうり/パインアッ プル(缶詰)/えのきたけ/人 参	牛乳 あべ川マカロニ		19 金	ケチャップライ ス ローストチキン 温野菜サラダ コーンポタージュ	米/有塩バター/油/ コーン缶/三温糖/薄 力粉/無塩バター/塩 せんべい	ベーコン/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/牛乳/卵 /生クリーム	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/にんにく(りん茎)/ カリフラワー/ブロッコリ /パセリ/もも(缶詰果肉)	お茶 クラッカー	
5 金	まごころ弁当	クラッカー/塩せんべ い	牛乳/クリームチーズ	パインアップル(缶詰)	牛乳 チーズサンドクラッカー		20 土	チャンポン 昆布豆 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/三温糖/ク ラッカー/塩せんべい	豚中型種モモ(赤肉)/ 牛乳/大豆(国産、乾)/ こんぶ	キャベツ/玉葱/もやし/人 参/きくらげ(乾)/ねぎ/パ ナナ	お茶 クラッカー	
6 土	トマトソーススパゲティ 豆腐スープ	スパゲッティ/サラダ 油/ハードビスケット /塩せんべい	ベーコン/パルメザン チーズ/木綿豆腐/わ かめ/いりこ/牛乳 ツアイ	にんにく(りん茎)/玉葱/ 人参/ぶなしめじ/トマト 缶詰(ホール)/チンゲン ツアイ	牛乳 ビスケット		22 月	ご飯 魚のみぞれ煮 白菜の塩昆布和え ワンタンスープ	米/麦/でんぷん/三 温糖/ごま油/甘納豆 /有塩バター/塩せん べい	塩昆布/かつお節/卵 /牛乳/スキムミルク	だいこん/はくさい/人参/ ねぎ	お茶 せんべい	
8 月	ご飯 魚のチーズピカタ ごま和え スープ	米/麦/油/ごま/ご ま/三温糖/無塩バ ター/塩せんべい	まだら/卵/パルメザ ンチーズ/わかめ/か つお節/牛乳	パセリ/チンゲンツアイ/ もやし/人参/えのきたけ	牛乳 米粉のみそ入り蒸しパン		23 火	ご飯 かぼちゃのきめ煮 のり塩れんこん みそ汁	米/麦/三温糖/でん ぷん/油/モチコメ	豚ひき肉/青のり/木 綿豆腐/わかめ/油/ いりこ/牛乳/豚中型 種肉(赤肉)/ヨーグル ト(全脂無糖)	西洋かぼちゃ/玉葱/人参/ グリーンピース/れんこん/葉 ねぎ/干し椎茸	お茶 せんべい	
9 火	ご飯 白菜のシチュー 鉄分たっぷりサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ コーン缶/有塩バター /サラダ油/三温糖/ 黒砂糖/薄力粉/さつ まいも/ごま	鶏成鶏肉モモ(皮付き) /スキムミルク/プロ セスチーズ/干ひじき /ロースハム/牛乳	はくさい/玉葱/人参/ブ ロccoli/ほうれんそう /温州蜜柑(早生、生)/パ ナナ	牛乳 いもくろパン		24 水	ご飯 キーマカレー ごまマヨネーズ和え	米/麦/じゃがいも/ マヨネーズ/有塩バ ター/はちみつ/コー ン缶/ごま/食パン/ ウエハース	牛ひき肉/豚ひき肉/ 卵/ロースハム/牛乳 /きな粉(大豆)	玉葱/人参/青ピーマン/リ んご/にんにく(りん茎)/ キャベツ/きゅうり	牛乳 きなこトースト	
10 水	パン ミネストローネ 果物 牛乳	メロンパン/マカロニ /米/塩せんべい	ベーコン/牛乳/しら す干し/わかめ	玉葱/人参/キャベツ/セ ロリー/にんにく(りん茎) /パセリ/バナナ	お茶 わかめごはん		25 木	ご飯 すきやき かきたまのみそ汁 果物	米/麦/しらたき/サ ラダ油/三温糖/でん ぷん/黒砂糖/ボーロ ク/きな粉(大豆)	和牛肩(赤肉)/焼き豆 腐/わかめ/卵/いり こ/牛乳/スキムミル ク/きな粉(大豆)	はくさい/ねぎ/人参/生し いたけ(菌床栽培、生)/もや し/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 スキムわらびもち	
11 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/有塩バ ター/でんぷん/揚げ 油/じゃがいも/マヨ ネーズ/食パン/三温糖 /塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/牛乳/生ク リーム	人参/玉葱/パセリ/にん にく(りん茎)/きゅうり/ キャベツ/えのきたけ/ぶ なしめじ/温州蜜柑(普通 、生)/もも(缶詰果肉)/温州	牛乳 フルーツサンド		26 金	ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぷん/ごま/ クラッカー/いちご ジャム/塩せんべい	絞り豆腐/豚ひき肉/ わかめ/ロースハム/ 牛乳	玉葱/干し椎茸/にら/人参 /しょうが/だいこん/きゅ うり/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ジャムサンドクラッカー	
12 金	ご飯 おふのから揚げ 豚汁 果物	米/麦/焼きふ/でん ぷん/さといも/しら たき/ソフトビスケッ ト/さつまいも/三温 糖/じゃがいも	豚中型種モモ/木綿豆 腐/いりこ/牛乳/生 クリーム	にんにく(りん茎)/だい こん/人参/玉葱/ごぼう /ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 ビスケットモンブラン		27 土	鶏南うどん かぼちゃのおかか煮	うどん(乾)/三温糖/ ハードビスケット/塩 せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /いりこ(出汁用いり こ)/かつお節/牛乳	ごぼう/玉葱/人参/葉ねぎ /西洋かぼちゃ	牛乳 ビスケット	
13 土	カレーうどん ひじきの炒め煮	うどん/油/でんぷん /はちみつ/じゃがい も/三温糖/ハードビ スケッソ/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /いりこ(出汁用いり こ)/干ひじき(スリッ 釜、乾)/油揚げ/牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/にん にく(りん茎)	牛乳 ビスケット								
15 月	ご飯 魚のみそ照り焼き ほうれん草のサラダ 吉野汁	米/麦/三温糖/コー ン缶/でんぷん/ク ラッカー/有塩バター /レーズン/塩せんべ い/ウエハース	さわら/まぐろ缶詰/ 豚肩(赤肉)/いりこ/ 牛乳	しょうが/ほうれんそう/ 人参/はくさい/だいこん	牛乳 レーズンクラッカー								

歯科検診

クリスマス会

もちつき
まごころ当日

避難訓練

誕生会

大掃除

仕事始め

月平均栄養価	エネルギー	500 kcal	タンパク質	18.1 g
	脂 質	16.1 g	食塩相当量	2.1 g
月平均栄養価	エネルギー	566 kcal	タンパク質	20.9 g
	脂 質	19.1 g	食塩相当量	2.4 g