

令和7年 12月 献立表

3才未満児

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	第2へきなんごど(園)	
						体の調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質質
1(月)	しるこサンド	白い食卓ロールパン、ユーリンチー、南瓜のスープきゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	自然の恵みドーナツ	鶏もも肉牛乳	しらこサンド白い食卓ロールパン、青菜のスープきゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	しうらこサンドユーピーねぎ、かぼちゃのねぎ、人参のねぎ、人参のねぎ、人参のねぎ、人参のねぎ	409kcal 15.8g 20.0g
2(火)	ブレーンヨーグルト	たきこみわかめ、豚肉の柳川風煮物ほうれん草ともやしのナムル、オレンジ	牛乳、コーンフレーク	赤卵、かぶお節、牛乳	赤卵、白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、コーンフレーク	たきこみわかめ、豚肉の柳川風煮物ほうれん草ともやしのナムル、オレンジ	388kcal 16.7g 10.2g
3(水)	チーズ	野菜たっぷりマーボー丼、切り干し大根のサラダ♡人参ヨーグルトケーキ	牛乳	ハイ!チーズ生搾り豚肉、赤卵、みそ、かまぼこ、牛乳	ハイ!チーズ生搾り豚肉、赤卵、みそ、かまぼこ、牛乳	たまねぎ、人参、大根、きゅうり、人参、きゅうり	475kcal 17.5g 18.0g
4(木)	星たべよ	全粒粉入り食パン、魚のフライオーロラソーススープヌードル、せん野菜、牛乳	とんがりコーン	白身魚、ベコン、牛乳	せんべい、全粒粉入り食パン、魚のフライオーロラソーススープヌードル、せん野菜、牛乳	たまねぎ、にんじん、チゲンサイ、キャベツ、きゅうり	300kcal 11.6g 13.5g
5(金)	ブリツツ	スパゲティーカレーソース、マセドアンサラダヤクルト	牛乳、バナナマリービスケット	豚もも肉ミニ、ヤクト、牛乳	豚もも肉ミニ、ヤクト、牛乳	グリービスチ、まねぎ、にんじん、カーネル、きゅうり、コーン、バナナ	491kcal 16.4g 10.0g
6(土)	発表会						
7(日)							
8(月)	チーズ	七分つき玄米、厚揚げと豚肉のみそ煮麸のすまし汁、バナナ	牛乳、みりん揚げ	ハイ!チーズ生搾り豚肉、赤卵、みそ、かまぼこ、牛乳	米、七分つき米、はるきの、三文鮭、味噌、味噌、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリバー、スコーン、なますのさかけねぎ、バナナ	467kcal 20.2g 18.0g
9(火)	セブーレックキー	ご飯、きびなごの酢醤油、あつたか汁、金平ごぼう	牛乳、中華まん	鶏もも肉生地、生揚げ、かぶお節、牛乳	セブーレックキー、米、精白米、味噌、味噌、せんべい	大根、こまつなにんじん、ごぼう、いんげん	476kcal 16.5g 14.0g
10(水)	♡スティック人参	タコライス、コロコロスープ、マスカットゼリー	牛乳、♡さつま芋りんごのケーキ	豚もも肉ミニ、チーズ、ベーコン、牛乳、赤卵	豚もも肉ミニ、チーズ、ベーコン、牛乳、赤卵	にんじん、まねぎ、レタスマント、にんじん、ブルーベリー、りんご	430kcal 13.4g 12.1g
11(木)	たべこどうぶつ	バターロールパン、元気だんご、きゅうりともやしのナムルじゃが芋とコーンのスープ、トマト、牛乳	みかんカルシウムせんべい	味噌豆乳、味噌豆乳、味噌豆乳	味噌豆乳、味噌豆乳、味噌豆乳	たまねぎ、にんじん、グリバー、スコーン、バナナ	323kcal 13.3g 29.7g
12(金)	たまごボーロ	食パン、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、白菜スープ、バナナ、牛乳	えびせんべい	鶏もも肉、牛乳	たまごボーロ、食パン、さつまいも、かぼちゃの甘辛煮、白菜スープ	たまねぎ、にんじん、グリバー、スコーン、バナナ	373kcal 10.8g 12.8g
13(土)	まめぴよ	フルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	牛乳、おたのしみ菓子	牛乳、精白米、味噌豆乳、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、グリバー、スコーン、バナナ	400kcal 16.8g 15.8g
14(日)							
15(月)	チーズ	白い食卓ロールパン、ミートローフ、ポタージュスープ、プロッコリーの三色サラダ、牛乳	牛乳、♡プラウニーケーキ	ハイ!チーズ豚ひき肉、赤卵、牛乳、生クリーム	白い食卓ロールパン、ハッシュドビーフ、牛乳、生クリーム、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、セロリ、ブロッコリー、コーン、バナナ	549kcal 22.9g 29.5g
16(火)	ベジたべる	☆ハヤシライス、ゆで野菜のドレッシング和えオレンジ	牛乳、青のりせんべい	ねばら、庭竹ナゲ牛乳、牛乳	ねばら、庭竹ナゲ牛乳、牛乳	にんじん、にんじん、グリバー、スコーン、バナナ	425kcal 10.4g 15.8g
17(水)	ミルククッキー	五目ラーメン、かぼちゃのごママヨネーズ、バナナ	牛乳、スティックゼリー、フライドポテト	豚もも肉かつお節、牛乳	豚もも肉かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、チゲンサイ、セロリ、コーン、バナナ	434kcal 14.2g 12.6g
18(木)	ブレーンヨーグルト	イングリッシュ・マフィン、魚のちゃんちゃん焼き豆乳スープ、牛乳	チーズココナッツサブレ	フレンチヨーグルト、白身魚、かぶお節、牛乳、ハイチーズ	フレンチヨーグルト、白身魚、かぶお節、牛乳、ハイチーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、バナナ	348kcal 19.2g 23.5g
19(金)	ビスコ	バターロールパン、フライドチキン、ポテトとウインナーのスープ、ブロッコリーのサラダ、牛乳	クロロールパン	味噌豆乳、味噌豆乳	味噌豆乳、味噌豆乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、牛乳、バナナ	355kcal 19.2g 28.4g
20(土)	まめぴよ	豆腐のうま煮丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豆乳、味噌豆乳、味噌豆乳	豆乳、味噌豆乳、味噌豆乳	たまねぎ、にんじん、セロリ、牛乳、バナナ	469kcal 19.0g 15.3g
21(日)							
22(月)	チーズ	七分つき玄米、さばのゆずみそ煮、南瓜入りけんちん汁、やみつききゅうり	牛乳、♡キャロットケーキ	ハイ!チーズ生搾り豚もも肉、かぶお節、牛乳、赤卵	米、七分つき米、ごま油、三温糖、すりごま、小麦粉油	かぼちゃ、大根にんじんごぼう、ねぎ、きゅうり	461kcal 16.6g 19.4g
23(火)	♡スティック人参	ご飯、おでん、小松菜とコーンのごまあえ、オレンジ	牛乳、ぼたぼた焼き	生搾りイクラークラーブはんしん	米、精白米、米、三温糖、すりごま、せんべい	にんじん、大根にまつなご、バナナ	393kcal 14.6g 12.3g
24(水)	おたのしみ菓子	親子丼、青菜ともやしのまよぽん和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	赤卵、かぶお節、牛乳	せんべい、米、精白米、三温糖、すりごま、せんべい	たまねぎ、にんじん、干しいし、たけねぎ、もやし、チゲンサイ、イモ、バナナ	453kcal 17.5g 12.0g
25(木)	おたのしみ菓子	豚汁うどん、キャベツのごママヨネーズ和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	味噌油あわかつお節、牛乳、ちくわ、牛乳	味噌油あわかつお節、牛乳、ちくわ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、キーマソース、きゅうり	380kcal 17.1g 20.2g
26(金)	おたのしみ菓子	中華丼、わかめスープ、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	むきえび、牛乳	せんべい、米、精白米、ごま油、味噌油あわかつお節、牛乳、ちくわ、牛乳	たまねぎ、にんじん、干しいし、たけねぎ、もやし、チゲンサイ、イモ、バナナ	424kcal 17.3g 8.1g
27(土)	まめぴよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豆乳、牛乳	豆乳、牛乳	かぼちゃ、キーマソース、たまねぎ、にんじん、ゼリー	432kcal 18.8g 12.8g
28(日)							

月平均栄養価 エネルギー 404kcal たんぱく質 15.2g 脂質 15.2g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※12/12(金)地産地消推進事業により、碧南市で採れたさつま芋が食事とおやつに出ます。

※12/15(月)クリスマスマニュアルです。お楽しみに。