

令和7年 12月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

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	体の調子をとるもの	たんぱく質 脂質
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	しるこサンド、白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、和風ドレッシング、自然の恵みドーナツ(太極堂)	しょうがチューブ、おぼろ、ちんじんにんじん、きゅうり、パセリ、トマト	408kcal 15.9g 20.0g
2(火)	プレーンヨーグルト	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	プレーンヨーグルト、鶏もも肉、赤卵、かつお節、牛乳	米・精白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、コーンフレーク	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、パセリ、オレンジ	389kcal 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	牛乳 ♡人参ヨーグルトケーキ	ハバ！チーズ、太極豆腐、ひき肉、かたくり粉、油、ごま油、プレーンヨーグルト、赤卵	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、小麦粉、すりごま、小麦粉、油	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、おぼろ、しょうが、チューブ、切り干し大根、きゅうり、ポッカレモン	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、ベーコン、牛乳	せんべい、全粒粉入り食パン、小麦粉、パン粉、油、ペーパース、マカロニ、ごまドレッシング	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり	306kcal 11.9g 13.5g
5(金)	プリッツ	スパゲティ・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	鶏もも肉、ミンチ、ヤクルト、牛乳	プリッツ、スパゲティ、油、じゃがいも、マカロニ、マセドアン	グリピーズ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、パセリ、バナナ	491kcal 14.6g 15.0g
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 麩のすまし汁、バナナ	牛乳、みりん揚げ	ハバ！チーズ、生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、まぼろし、牛乳	米・七分つき米、米、はるさめ、三温糖、焼きさ、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリピーズ、ごま、つな、えのきたけ、おぼろ、バナナ	467kcal 18.5g 20.2g
9(火)	セブーレクッキー	ご飯、きびなごの酢醤油、あったか汁、金平ごぼう	牛乳、中華まん	鶏もも肉、生揚げ、かつお節、牛乳	セブーレクッキー、米・精白米、油、三温糖、すりごま、油、すりごま、パンあんまん	ごぼう、ごま、にんじん、ごぼう、いんげん	428kcal 13.3g 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 ♡さつま芋とりんごのケーキ	鶏もも肉、ミンチ、粉チーズ、ベーコン、牛乳、赤卵	米・精白米、油、じゃがいも、まぶつ、小麦粉、マーガリン、三温糖	にんじん、たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、チューブ、しょうが、チューブ、カレー粉、パセリ、りんご	433kcal 13.4g 12.1g
11(木)	たべっこどうぶつ	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	焼き豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、おのり、かつお節、豆乳、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、すりごま、カルシウムせんべい	しょうが、チューブ、たまねぎ、にんじん、いんげん、クリーム、コーン、コーンシロップ、パセリ、鶏もやし、きゅうり、トマト、みかん	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、鶏肉、甘辛煮、白菜、スープ、バナナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、パセリ	373kcal 10.9g 12.6g
13(土)	まめびよ	ブルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、豚肩ロース、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	470kcal 16.9g 15.6g
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 ブロッコリーの三色サラダ、牛乳	牛乳 ♡ブラウニーケーキ	ハバ！チーズ、生揚げ、豚肉、赤卵、生クリーム	白い食卓ロールパン、パン粉、三温糖、しょうが、マーガリン、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、ブロッコリー、コーン、パセリ、トマト	540kcal 22.8g 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	豚ばら、脂付、ツナ、缶牛乳	ベジたまご、米・精白米、まぶつ、じゃがいも、油、和風ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリピーズ、しょうが、パセリ、キャベツ、もやし、コーン、パセリ、オレンジ	425kcal 10.4g 15.9g
17(水)	ミルククッキー	五目ラーメン、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳、スティックゼリー フライドポテト	鶏もも肉、かつお節、牛乳	特選ミルク牛乳、めん(生)、三温糖、マヨネーズ、三温糖、すりごま、フライドポテト	コーン、パセリ、キャベツ、しょうが、にんじん、おぼろ、ごぼう、きゅうり、パセリ	434kcal 14.2g 12.6g
18(木)	プレーンヨーグルト	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	プレーンヨーグルト、白身魚、かつお、ベーコン、豆乳、牛乳、ハバ！チーズ	イングリッシュマフィン、三温糖、じゃがいも、油、ごまドレッシング	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、エノクラ、パセリ	348kcal 19.8g 23.5g
19(金)	ピスコ	バターロールパン、フライドチキン ポテトとウィンナーのスープ、ブロッコリーのサラダ、牛乳	クロロールパン	鶏むね肉(30〜40g)、ワイン、アム・ハム、牛乳	ピスコ、バターロールパン、三温糖、かたくり粉、小麦粉、油、じゃがいも、ごまドレッシング、クロロールパン	チンゲンサイ、もやし、にんじん、しょうが、いんげん、おぼろ、ごぼう、きゅうり、パセリ	355kcal 19.2g 28.6g
20(土)	まめびよ	豆腐のうま煮、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、太極豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、しょうが、チューブ、にんじん、チューブ	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	ハバ！チーズ、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、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、おぼろ、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和え、オレンジ	牛乳、ぼたぼた焼き	生揚げ、ウィンナー、ちくわは、んべん、昆布、かつお節、牛乳	米・精白米、昆布、三温糖、すりごま、せんべい	にんじん、大根、ごま、コーン、パセリ、オレンジ	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ぼん和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、かつお節、太極豆腐、赤卵、かつお節、牛乳	せんべい、米・精白米、三温糖、マヨネーズ、ゼリー	たまねぎ、にんじん、平しい、たけのこ、おぼろ、チンゲンサイ、コーン、パセリ	453kcal 17.5g 12.9g
25(木)	おたのしみ菓子	豚汁うどん、キャベツのごまマヨネーズ和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	豚肉、油、おでん、かつお節、みそ、ちくわ、牛乳	せんべい、国産小麦のうどん、どん、昆布、ごま油、すりごま、マヨネーズ、ゼリー	大根、にんじん、ごぼう、おぼろ、きゅうり	360kcal 17.1g 10.2g
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(冷凍)、豚肉、かつお、め、牛乳	せんべい、米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ゼリー	はくさい、たまねぎ、にんじん、おぼろ、たけのこ、いんげん、しょうが、チューブ、にんじん、チューブ、コーン、パセリ	424kcal 17.3g 8.1g
27(土)	まめびよ	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、生揚げ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	432kcal 18.4g 12.6g
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、ご了承ください。

*砂糖は、漂泊してない三温糖・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)クリスマスメニューです。お楽しみに。