

## 令和7年 12月 献立表

3才以上児

日付	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	体の調子をとどめるもの	エネルギーー たんぱく質 脂質
1(月)	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	白い食卓ロールパンのかたち 種類:生地:温糖:卵:油: レッソング:自然の恵みドーナツ (大阪屋)	しうがチューねぎかぼ うんじんしたまねぎバセ リ88gコーンフレーク マト	675kcal 27.8g 34.6g
2(火)	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	鶏もも肉、系粉、かつお節、牛乳	米・精白米、油、三温糖、すりご ま油、コーンフレーク	ごぼうたまねぎにんじん、庄 うらんそらもやし、コーンハ クオレンジ	533kcal 20.7g 13.0g
3(水)	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	木綿豆腐、豚ひき肉、みそか ねこ、牛乳、フレンチヨーグ ルト、赤卵	米・精白米、ごま油、三温糖、すりご ま油、マヨネーズ、すりごま 油、フレッシュヨーグルト	なすのりの、ビーフンにん じん、人参ヨーグルトチーズ にんじーチーズ、トマト大根 きゅうりヨーグルト	618kcal 20.6g 21.7g
4(木)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、魚のフライオーロソース 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	全粒粉入り食パン:小麦粉バ ン油、マヨネーズ、マヨロコ、 ごまフレッシング	いちごジャムたまねぎにん じん、ゼンゲサイ、キャベ ツ、きゅうり	563kcal 20.7g 21.8g
5(金)	スペ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	豚もも肉ミンチ、ヤクルト、牛乳 キーマンスケット	スペゲティ、油じやがいも、マヨ ネーズ、スケトーネ	グリービースたまねぎにんじ ん、ガーリックチャーハン ハッカバナナ	621kcal 19.0g 19.1g
6(土)	発表会					
7(日)						
8(月)	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	生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、 かまぼこ、牛乳	米・七分つき米はるさめ、三 温糖、焼きふせんべい	たまねぎにんじん、グリン ビース、ごまつなえのきたけ、 ねぎバナナ	562kcal 23.0g 21.4g
9(火)	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	鶏もも皮なし、生揚げ、かつお 節、牛乳	米・精白米、油、三温糖、里芋、 ごま油、すりごま、肉まん、あん まん	大根、ごまつなにんじん、ごぼ ういんげん	595kcal 23.1g 18.0g
10(水)	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	牛乳 ペーパン、牛乳、赤卵	米・精白米、油、しゃがいも、 つまいの、小麦粉、マヨリソ、 三温糖	たまねぎレーストマトにんじ ん、トマトにんじん、バタリヨ ン	636kcal 18.6g 19.6g
11(木)	バターロールパン、元気だんご、じゃが芋とコーンのスープ きゅうりともやしのナムル、トマト、牛乳	みかん カルシウムせんべい	きの豆腐、鶏ひき肉、豚レバー あおのりかつお節、豆乳、牛乳	バターロールパン、かわいく粉 油、しゃがいも、ごま油、すりご まカルウムせんべい	たまねぎの、トマトにんじ ん、かわいくパン、クリーム コン、コーンハック、セリ粉、 もやし、きゅうりトマト、みかん	447kcal 18.3g 49.1g
12(金)	食パン、りんごジャム、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	食パン、さつまいも、かわいく粉 油、豆乳、すりごまはるさめ、 えび	りんごジャム、さうめん、いんじ ん、わぎバナナ	685kcal 19.3g 23.4g
13(土)	フルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	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	チキンサンライズたまねぎにん じん、切り干し大根	500kcal 18.8g 14.8g
14(日)						
15(月)	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	♡ミルクティー ♡プラウニーケーキ	豚ひき肉、赤卵、牛乳、生クリー ム	白い食卓ロールパン:パン粉、 三温糖、しゃがいも、マヨネー ジ、フレッシュフレッシング、小麥 粉、セリ粉	たまねぎにんじん、キャベツ バセリ粉、ブロッコリー、コーン バスクコロ	922kcal 29.9g 41.4g
16(火)	☆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	米・精白米、葉じやがいも、油、 和風ドレッシング	にんじんたまねぎ、ハジ キやべし、もやし、コーンハック、 オレンジ	546kcal 13.9g 20.1g
17(水)	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	豚もも肉、かつお節、牛乳	中華めん(生):ごま油、マヨ ネーズ、三温糖、すりごま、フライ ドポテト	コンバーバクもやし、テンデン ザイ、にんじん、しめじ、ねぎ、 ぼちぼち、きゅうり、バジル、 セリ粉	569kcal 19.0g 16.8g
18(木)	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	白身魚、ミモベーン、豆乳、 牛乳ハイ!チーズ	イングリッシュマフィン、三温 糖、しゃがいも、油、ビスケット	キヤベツビーツにんじん、 たまねぎしめじエリオーバ セリ粉	522kcal 29.8g 31.7g
19(金)	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	鶏むね肉(30~40g)、ウイン ナーハム、牛乳	バターロールパン、三温糖、か たり粉、油、しゃがいも、ごま油レ シング、クロロールパン	チキンサイドもやしにんじ ん、ブロッコリー	556kcal 34.1g 50.9g
20(土)	豆腐のうま煮丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	木綿豆腐、豚もも肉ヨーグル ト、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かた くり粉、ごま油、せんべい	にんじんたまねぎ、チキン サイド、しめじたけねぎ、よ うがチュー ブにんじんユーブ	499kcal 21.3g 14.4g
21(日)						
22(月)	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 ♡キヤロットケーキ	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 粉	かぼちゃ、大根、にんじん、ごぼ うねぎ、きゅうり	652kcal 21.0g 27.8g
23(火)	ご飯、おでん、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	牛乳、ぽたぽた焼き	生揚げ、ウインナー、ちくわは ん、昆布、かつお節、牛乳	米・精白米、里芋、三温糖、すり ごま、せんべい	大根、にんじん、ごまつなコ ンハックオレンジ	522kcal 19.2g 16.8g
24(水)	親子丼、青菜ともやしのまよほん和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	豚肉、油あさづけ、牛乳	国産小麦のかとうどん、里 芋、ごま油、すりごま、マヨネー ズ、ゼリーセンべい	たまねぎにんじん、すりごま たけねぎ、もやし、ゼンゲンサ イコーンハック	556kcal 21.4g 21.0g
25(木)	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	牛乳	牛乳	大根、にんじん、ごぼうねぎ、 キヤベツ、きゅうり	503kcal 22.0g 12.0g
26(金)	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、カットわ かめ、牛乳	むきえび(冷凍)、豚肉、カットわ かめ、牛乳	はくさいたまねぎにんじん、 ねぎたけねじたけねぎ、よ うがチュー ブにんじんユーブ	501kcal 20.8g 9.1g
27(土)	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、油なしヨーグルト、牛 乳	米・精白米、かたくり粉、油、せ んべい	もやし、キヤベツ、たまねぎに んじん	452kcal 20.8g 11.1g
28(日)						

月平均栄養価 エネルギー 571kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.0g

\*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に出ます。

※12/15(月)クリスマスマニューです。お楽しみに。