



令和7年12月分保育所給食予定表

日 曜	献立名	おやつ 午前(以上児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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 煮魚 白和え うどん入り汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米/強化米/三温糖/こんにやく/ごま/うどん/食パン/バター/グラニュー糖	ぶり/豆腐/油揚げ/牛乳/きな粉	しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいこん/ねぎ	1食時 - 617 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
2 火	ご飯 ハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 揚げポテトもち	精白米/強化米/パン粉/じゃがいも/かたくり粉/バター/米白絞油/上白糖	豚肉/牛乳/たまご/かつお節/わかめ/豆腐/みそ	玉ねぎ/キャベツ/こまつな	1食時 - 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g
3 水	コッペパン 鶏肉のオレンジ焼き ばんさんすう 白菜のミルクスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	コッペパン/マーマレード/はるさめ/ごま油/三温糖/精白米/強化米	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/牛乳/わかめ	にんにく/しょうが/きゅうり/はくさい/玉ねぎ/ほうれんそう	1食時 - 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g
4 木	ご飯 きすのフリッター コロコロサラダ オニオンスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 カップケーキ	精白米/強化米/薄力粉/米白絞油/マヨネーズ/じゃがいも/米サラダ油/焼きふ/ホットケーキミックス/チョコチップ/三温糖	きす/牛乳/粉チーズ/大豆/ハム/たまご	パセリ/にんじん/コーン缶/きゅうり/玉ねぎ	1食時 - 640 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.7 g
5 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル みかん	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/お菓子	豚肉/ヨーグルト	にんじん/玉ねぎ/もやし/ほうれんそう/みかん	1食時 - 549 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.0 g
6 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/こまつな/コーン缶/バナナ	1食時 - 549 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 月	ご飯 さわらの照り焼き 切り干し大根煮 田舎汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温糖/フライドポテト/米白絞油	さわら/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳	切り干しだいこん/にんじん/ごぼう/かぼちゃ/ねぎ	1食時 - 630 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
9 火	ご飯 ヤンニョム風チキン スピナチサラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/はるさめ/ごま油/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま	鶏肉/みそ/ツナ缶/わかめ/牛乳/あずき	にんにく/ほうれんそう/もやし/にんじん/玉ねぎ	1食時 - 628 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
10 水	食パン ジャム ポテトグラタン フロッキーのサラダ 野菜スープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 にんじんケーキ	食パン/ジャム/じゃがいも/米サラダ油/マカロニ/バター/薄力粉/パン粉/三温糖/ホットケーキミックス	鶏肉/脱脂粉乳/粉チーズ/ベーコン/牛乳/たまご	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/フロッキー/キャベツ/コーン缶/レモン	1食時 - 641 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	ご飯 さけフライ もやしのごま和え みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/ごま/コッペパン	さけ/たまご/ハム/豆腐/みそ/牛乳/クリーム	もやし/きゅうり/にんじん/こまつな/玉ねぎ/パイン缶	1食時 - 664 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
12 金	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりの塩こんぶ和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 ぶどうゼリー お菓子	精白米/強化米/ごま油/かたくり粉/三温糖/ごま/焼きふ/ぶどうゼリー/お菓子	豆腐/豚肉/みそ/塩昆布/鶏肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/にら/しょうが/きゅうり/ほうれんそう	1食時 - 553 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.0 g
13 土	みそ煮込みうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん/米サラダ油/コッペパン/チョコレートクリーム	鶏肉/みそ/牛乳	ねぎ/にんじん/こまつな/バナナ	1食時 - 508 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.6 g
15 月	ご飯 煮魚 白和え うどん入り汁	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	精白米/強化米/三温糖/こんにやく/ごま/うどん/食パン/バター/グラニュー糖	ぶり/豆腐/油揚げ/牛乳/きな粉	しょうが/ほうれんそう/にんじん/だいこん/ねぎ	1食時 - 617 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g
16 火	ご飯 ハンバーグ キャベツのおかか和え みそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 揚げポテトもち	精白米/強化米/パン粉/じゃがいも/かたくり粉/バター/米白絞油/上白糖	豚肉/牛乳/たまご/かつお節/わかめ/豆腐/みそ	玉ねぎ/キャベツ/こまつな	1食時 - 600 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g
17 水	コッペパン 鶏肉のオレンジ焼き ばんさんすう 白菜のミルクスープ	牛乳 クラッカー 麦茶 おにぎり	コッペパン/マーマレード/はるさめ/ごま油/三温糖/精白米/強化米	鶏肉/ツナ缶/ベーコン/牛乳/わかめ	にんにく/しょうが/きゅうり/はくさい/玉ねぎ/ほうれんそう	1食時 - 516 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.2 g

日 曜	献立名	おやつ 午前(以上児) 午後(全員)	材 料 名			栄 養 価 (3歳以上児)
			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	
18 木	キャラットライス チキンナゲット カラフルサラダ 星のスープ	牛乳 ウエハース 牛乳 クリスマスケーキ	精白米/強化米/バター/かたくり粉/マヨネーズ/米白絞油/マカロニ/米サラダ油/焼きふ/クリスマスケーキ	豆腐/鶏肉/たまご/ハム/ベーコン/牛乳	にんじん/にんにく/コーン缶/きゅうり/玉ねぎ/かいわれだいこん	1食時 - 695 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 31.1 g 食塩相当量 2.2 g
19 金	麦ご飯 ポークカレー ナムル みかん	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごゼリー お菓子	精白米/押麦/じゃがいも/米サラダ油/ごま/三温糖/ごま油/りんごゼリー/お菓子	豚肉/牛乳	にんじん/玉ねぎ/もやし/ほうれんそう/みかん	1食時 - 645 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
20 土	スパゲッティミートソース コンソメスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ/バター/米サラダ油/薄力粉/三温糖/食パン/ジャム	豚肉/粉チーズ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/にんにく/こまつな/コーン缶/バナナ	1食時 - 549 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
22 月	ご飯 さわらの照り焼き 切り干し大根煮 田舎汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 フライドポテト	精白米/強化米/三温糖/フライドポテト/米白絞油	さわら/油揚げ/豆腐/みそ/牛乳	切り干しだいこん/にんじん/れんこん/ごぼう/かぼちゃ/ねぎ	1食時 - 637 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 24.1 g 食塩相当量 1.9 g
23 火	ご飯 ヤンニョム風チキン スピナチサラダ 春雨スープ	牛乳 せんべい 牛乳 あんまん	精白米/強化米/三温糖/はるさめ/ごま油/強力粉/薄力粉/米サラダ油/ごま	鶏肉/みそ/ツナ缶/わかめ/牛乳/あずき	にんにく/ほうれんそう/もやし/にんじん/玉ねぎ	1食時 - 628 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
24 水	食パン ジャム ポテトグラタン フロッキーのサラダ 野菜スープ	牛乳 かぼちゃポーロ 牛乳 にんじんケーキ	食パン/ジャム/じゃがいも/米サラダ油/マカロニ/バター/薄力粉/パン粉/三温糖/ホットケーキミックス	鶏肉/脱脂粉乳/粉チーズ/ベーコン/牛乳/たまご	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/フロッキー/キャベツ/コーン缶/レモン	1食時 - 640 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 2.4 g
25 木	ご飯 さけフライ もやしのごま和え みそ汁	牛乳 あられ 牛乳 フルーツサンド	精白米/強化米/薄力粉/パン粉/米白絞油/三温糖/ごま/コッペパン	さけ/たまご/ハム/豆腐/みそ/牛乳/クリーム	もやし/きゅうり/にんじん/こまつな/玉ねぎ/もも缶	1食時 - 662 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.0 g
26 金	ビビンバ 中華風スープ バナナ	牛乳 ビスケット 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米/強化米/米白絞油/三温糖/ごま油/ごま/お菓子	豚肉/鶏肉/豆腐/わかめ/ヨーグルト	ほうれんそう/もやし/にんじん/玉ねぎ/バナナ	1食時 - 518 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 1.7 g
27 土	みそ煮込みうどん プリン 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん/米サラダ油/プリン/コッペパン/チョコレートクリーム	鶏肉/みそ/牛乳	ねぎ/にんじん/こまつな	1食時 - 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.7 g

※保育園の行事等により、献立に変更がある場合があります。
※マヨネーズは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングを使用しています。



今月のかみかみメニューは、「鮭フライ」です。
前歯でがぶり！とかじりとり、奥歯でよく噛んで食べましょう。