



12月 献立表



ともえ保育園



2025年 12月

日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1月	御飯 さわらのごまみそ焼き コールスローサラダ こまつなのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なため油 三温糖・ごま マヨネーズ さと芋	さわら ハム	果物 にんじん・コーン きゅうり・こまつな きやべつ ねぎ	牛乳 チーズ	552 25.6	536 24.6	16 火	御飯 元気炒め スパゲティサラダ 切干大根のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ スパゲティ	鶏レバー 厚揚げ ハム	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・切干大根 きゅうり・ねぎ ほうれん草・もやし	牛乳 果物 牛乳 煮豆	517 21.9	471 19.9	
2火	御飯 高野豆腐のカレー炒め ほうれん草のごま和え きのこのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま カレールウ	鶏ミンチ 高野豆腐 油揚げ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・ほうれん草 しいたけ・えのき しめじ	お茶 みかんヨーグルト	454 18	427 15.4	17 水	御飯 ネバール風カレー(ネバール) カリフラワーと卵のサラダ クレソンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じやが芋 三温糖 マヨネーズ カレールウ	鶏肉 ヨーグルト 卵 粉チーズ	果物 にんじん・たまねぎ カリフラワー きゅうり・きやべつ クレソン	牛乳 果物 牛乳 マスカットゼリー	607 21.2	525 19.4	
3水	御飯 豚肉とさと芋と厚揚げの煮物 ひじきとエリンギの白和え しゅんぎくのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋・こんにゃく さと芋	豚肉 厚揚げ 豆腐 かまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり エリンギ・ひじき しゅんぎく・えのき	牛乳 果物	657 23.7	577 22.5	18 木	御飯 千草焼 れんこんとみずなのサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ ごま	牛ミンチ 卵 ツナ 高野豆腐	果物 にんじん・たまねぎ れんこん・みずな きゅうり・コーン ねぎ・しいたけ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・こんぶ かりんとう・ちりめん	609 21.9	505 18.3	
4木	御飯 ハヤシライス じゃが芋とさつま芋のサラダ みずなどエリンギのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・さつま芋 三温糖・じゃが芋 マヨネーズ ハヤシルウ	牛肉 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ だいこん・きゅうり プロッコリー・はくさい マッシュルーム みずなど・エリンギ	牛乳 果物 牛乳 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・いりこ	525 22.9	508 21.4	19 金	御飯 豚肉とさつま芋の炒め物 ☆ゆずなます サムゲタン風スープ(韓国) 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 もち米 さつま芋	豚肉 しらす干し 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・はくさい ごぼう・ゆず だいこん・まいたけ	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 大豆とちりめんの甘辛煮	551 23.1	496 19	
5金	御飯 牛肉コロッケ パンサンスター かぶとごぼうのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 パン粉 はるさめ・ごま油	牛ミンチ ハム 錦糸卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・みずな ごぼう・かぶ しゅんぎく	牛乳 果物	604 24	509 23.2	20 土	おにぎり きつねうどん 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん	油揚げ 豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ねぎ ピーマン コーン	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	560 24.1	484 22.2	
6土	おにぎり ボロネーゼスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ レタス・セロリ トマト	牛乳 果物	542 21.2	481 20.1	22 月	御飯 鮭のゆずあんかけ なんきんのサラダ にんじんとれんこんのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鮭 ハム 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・かぼちゃ れんこん・きやべつ ねぎ・ゆず	牛乳 チーズ 牛乳 きんかんケーキ	637 25.1	595 24.4	
8月	御飯 白身魚のオーロラソース 切干大根とかまぼこの煮物 かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・米粉 さと芋 マヨネーズ	白身魚 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ かぼちゃ・切干大根 乾しいたけ みづば・わかめ	牛乳 チーズ	541 24.1	529 23.4	23 火	お楽しみ会 				牛乳 果物	牛乳		
9火	御飯 五目大豆煮 ねばねばサラダ わかめとしめじのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 大豆 さつま揚げ 納豆	果物 にんじん・たまねぎ もやし・しめじ・わかめ こまつな・なめこ れんこん・みづば	お茶 みかんヨーグルト	579 18.4	517 16.3	24 水	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き さつま芋のサラダ コーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さつま芋 マヨネーズ コーンスープの素	鶏肉 チーズ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・レーズン レタス・ブロッコリー 梅・にんにく	牛乳 果物 牛乳 フルーツパフェ風	564 23.9	541 20.9	
10水	御飯 牛肉のすき焼き風煮 ちくわとほうれんそうのさっぱり和え わかめの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ふ 青じそドレッシング	牛肉 焼き豆腐 ちくわ	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しゅんぎく えのき・ほうれんそう なめこ・わかめ	牛乳 果物 牛乳 牛乳 かんばん・ちりめん かんばん・いりこ	545 22	486 18	25 木	御飯 スペニッシュオムレツ(スペイン) ブロッコリーのアイオリースサラダ(フランス) かぼちゃのクリームシチュー 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じゃが芋 三温糖 マヨネーズ クリームシチューの素	卵 ハム かにかまぼこ 牛乳 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ プロッコリー・きやべつ トマト・はくさい・かぼちゃ マッシュルーム	牛乳 果物 牛乳 野菜クッキー	688 23.2	510 21.1	
11木	お誕生日会			あたんじょうう おめでとう	牛乳 果物			26 金	御飯 豚肉のしょうが焼き ひじきのトマト煮 豆乳スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖	豚肉 ツナ 大豆 豆乳	果物 にんじん・たまねぎ ひじき・トマト はくさい・コーン ねぎ・グリンピース	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 かんばん・ちりめん かんばん・いりこ	588 22.1	550 18.8	
12金	御飯 肉団子の酢豚風 ピーフンサラダ かき玉汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま油 ピーフン	鶏ミンチ 錦糸卵 かまぼこ ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ もやし・こまつな トマト・ねぎ ピーマン・しいたけ	牛乳 果物	518 18.3	477 17.2	27 土	おにぎり 焼そば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・コーン ピーマン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	523 18.6	479 14.7	
13土	サフラン風味ライスクリームソース チキンナゲット コンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ ハム	果物 にんじん・たまねぎ ほうれん草 ねぎ・バセリ しめじ・きやべつ	牛乳 果物	608 19.7	521 17.3	29 月	お弁当の日 				牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風			
15月	御飯 さばの煮つけ ひじきの炒め物 さと芋のすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋 こんにゃく	さば 油揚げ	果物 にんじん みづば・きぬさや だいこん・ひじき わかめ	牛乳 チーズ	587 21.4	556 21.4		ひよこ組・たんぽぽ組の10日・26日のおやつの「ちりめん」は「バナナ」になります ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんばんは、おこさせんべい・ぱりんこをローテーションで使用しています ☆星印は、園長おすすめメニューです ★今月の繪本メニュー:「までまでばなな」です							

