

12月 献立表 幼児食

2025 年 12 月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの		
1月	ごはん 豚肉ときのこのソテー れんこんサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ	豚かた肉、油揚げ、牛乳、きな粉	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、かぼちゃ、だいこん	うるち米、上白糖、ごま油、マカロニ	エネルギー 545kcal たんぱく質 23.4g 脂質 17.3g 炭水化物 80.1g 塩分 2.1g	
2火	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル わかめスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マヨネーズラスク	豚かた肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、りょうとうもやし、ほうれんそう、カットわかめ、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、上白糖、炒め油、いりごま、ごま油、フランスパン	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.0g 脂質 22.1g 炭水化物 69.0g 塩分 2.9g	
3水	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 土佐和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎魚肉ドーナツ	鶏もも肉、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、魚肉、豆乳、卵	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん、ぶなしめじ	うるち米、マーマレードジャム、上白糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、揚げ油	エネルギー 680kcal たんぱく質 22.2g 脂質 32.7g 炭水化物 79.5g 塩分 2.1g	
4木	ごはん たらのフリッター 和風サラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎スイートポテト	たら、卵、かにかま、牛乳、卵黄	ブロッコリー、きゅうり、れんこん、カットわかめ、だいこん、にんじん、こまつな	うるち米、かたくり粉、薄力粉、揚げ油、さつまいも、上白糖、食塩不使用バター	エネルギー 648kcal たんぱく質 20.8g 脂質 29.3g 炭水化物 82.5g 塩分 2.1g	
5金	ごはん 麻婆豆腐 チンゲン菜の中華和え たまごスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(am) ◎バイナチーズクラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、液卵、牛乳、クリームチーズ	長ねぎ、にら、チンゲンサイ、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、たまねぎ、パイナップル缶	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、いりごま	エネルギー 479kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.4g 炭水化物 65.2g 塩分 2.4g	
8月	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ キャベツのおかか和え	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食	豚もも肉、油揚げ、木綿豆腐、焼きちくわ、かつお節、牛乳、卵、コンデンスミルク	にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、あおのり、キャベツ、りょうとうもやし、レーズン	うどん、板こんにやく、さいとも、天ぷら粉、揚げ油、マーガリン、上白糖、薄力粉	エネルギー 514kcal たんぱく質 27.2g 脂質 17.1g 炭水化物 69.4g 塩分 3.2g	
9火	三色丼 ポテトサラダ ポイルブロッコリー みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズ入りチヂミ	豚ひき肉、卵、牛乳、ビザ用チーズ	ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ブロッコリー、なめこ、りょうとうもやし、カットわかめ、にら、たまねぎ	うるち米、上白糖、ごま油、じゃがいも、上新粉、薄力粉	エネルギー 614kcal たんぱく質 27.2g 脂質 25.4g 炭水化物 78.2g 塩分 3.0g	
10水	ごはん さばの味噌煮 根菜のきんぴら すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ホットケーキ	さば、牛乳、豆乳、卵	ごぼう、にんじん、れんこん、ほうさい、かぶ、長ねぎ	うるち米、上白糖、板こんにやく、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油、メープルシロップ	エネルギー 548kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.2g 炭水化物 80.6g 塩分 2.1g	
11木	ごはん 松風焼き 炒り卵の和え物 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウエハース ◎ポップコーン	鶏ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、液卵	長ねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、りょうとうもやし、にんじん、ぶなしめじ、キャベツ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、ごま油、ポップコーン、食塩不使用バター	エネルギー 568kcal たんぱく質 22.4g 脂質 21.0g 炭水化物 78.3g 塩分 2.7g	
12金	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 春雨サラダ ワントン風スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎スノーボールクッキー ◎オレンジ	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、ぶなしめじ、にんじん、りょうとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきたけ、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、緑豆はるさめ、ごま油、上白糖、ワントンの皮、有塩バター、薄力粉、粉糖	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.6g 炭水化物 85.9g 塩分 1.7g	
13土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g	
15月	ごはん 鮭の西京焼き ひじきの炒り煮 すまし汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋もち	ぎんざけ、大豆水煮缶、油揚げ、焼きちくわ、牛乳	干しひじき、にんじん、だいこん、ほうさい、万能ねぎ	うるち米、上白糖、板こんにやく、炒め油、じゃがいも、かたくり粉、有塩バター	エネルギー 488kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.9g 炭水化物 70.4g 塩分 2.8g	
16火	豆乳担々麺 白菜の塩昆布和え みかん	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎鮭と青菜のおにぎり	豚ひき肉、豆乳、ロースハム、牛乳、ぎんざけ	チンゲンサイ、長ねぎ、りょうとうもやし、コーン缶、ほうさい、塩昆布、にんじん、みかん、こまつな	蒸し中華めん、すりごま、上白糖、ごま油、いりごま、うるち米	エネルギー 606kcal たんぱく質 26.4g 脂質 19.2g 炭水化物 91.6g 塩分 3.9g	
17水	麦ごはん キーマカレー じゃこサラダ コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナーパイ	豚ひき肉、大豆、しらす、牛乳、ウインナーソーセージ、卵黄	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト缶、きゅうり、レタス、ブロッコリー、コーン缶、ほうれんそう	うるち米、押麦、炒め油、サラダ油、さつまいも	エネルギー 720kcal たんぱく質 24.5g 脂質 35.9g 炭水化物 86.1g 塩分 3.2g	
18木	お楽しみ献立						
19金	ごはん 鶏肉のレモンソース こまつなごま和え みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎バナナコッタ ◎ビスケット	鶏もも肉、牛乳、生クリーム	レモン、こまつな、りょうとうもやし、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、すりごま	エネルギー 689kcal たんぱく質 21.6g 脂質 32.1g 炭水化物 84.2g 塩分 2.2g	
20土	カレーライス スープ	◎青りんごゼリー ◎クラッカー ◎牛乳(pm)	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g	
22月	ごはん ほっけの塩焼き 筑前煮 みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズ米粉パン	ほっけ、鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、絹ごし豆腐、ビザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、ほうさい、たまねぎ	うるち米、さいとも、板こんにやく、炒め油、上白糖、米粉	エネルギー 500kcal たんぱく質 24.6g 脂質 14.1g 炭水化物 73.2g 塩分 2.4g	
23火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根のサラダ みそ汁	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎みそポテト	豚かた肉、ロース、ツナ缶、油揚げ、牛乳	たまねぎ、切干しいたけ、にんじん、きゅうり、レタス、こまつな、りょうとうもやし	うるち米、上白糖、炒め油、じゃがいも、薄力粉、揚げ油	エネルギー 564kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.6g 炭水化物 81.6g 塩分 2.3g	
24水	ロールパン ローストチキン 野菜サラダ クリームシチュー	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎キャンドルケーキ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、生クリーム、卵	たまねぎ、レタス、きゅうり、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いちご	ロールパン、じゃがいも、サラダ油、薄力粉、有塩バター、グラニュー糖、食塩不使用バター、上白糖	エネルギー 669kcal たんぱく質 32.2g 脂質 35.2g 炭水化物 66.7g 塩分 2.6g	
25木	ミートソースパゲッティ キャベツのサラダ 粉ふき芋 コンソメスープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎キッシュ	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、ベーコン、卵、生クリーム、パルメザンチーズ、ビザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶、きゅうり、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ぶなしめじ、マッシュルーム	スパゲッティ、炒め油、上白糖、薄力粉、サラダ油、じゃがいも	エネルギー 543kcal たんぱく質 22.3g 脂質 26.2g 炭水化物 64.9g 塩分 2.0g	
26金	ピザンパ丼 かぼちゃのサラダ にら玉スープ	○牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎型抜きクッキー	豚ひき肉、卵、牛乳	りょうとうもやし、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、にら、たまねぎ	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 629kcal たんぱく質 22.8g 脂質 28.2g 炭水化物 79.4g 塩分 2.7g	
27土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g	