

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ば

日付	献立名	食材名	栄養価			
日付	星食	おやつ (○朝おやつ○星おやつ)	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、まいにち、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、りょくとうもやし、ほうれんそう、カットわかめ、えのきだけ、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) ○ハインチーズクラッカー	木綿豆腐、豚ひき肉、液卵、牛乳、クリーミムチーズ	長ねぎ、にら、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、カットわかめ、たまねぎ、バインアップ缶	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、コンデンスマilk	にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう、あおのり、キャベツ、りょくとうもやし、レーズン	うどん、板こんにゃく、さといも、天ぶら粉、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、ピザ用チーズ	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、りょくとうもやし、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、はくさい、かぶ、長ねぎ	うるち米、上白糖、板こんにゃく、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、りょくとうもやし、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 ワンタン風スープ	○牛乳(am) ○牛乳(pm) ○スヌーボールクッキー ○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、りょくとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ、えのきだけ、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、ワンタンの皮、有塩バター、薄力粉、粉糖	エネルギー 556kcal 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 鰯の西京焼き 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、はくさい、万能ねぎ	うるち米、上白糖、板こんにゃく、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、りょくとうもやし、コーン缶、はくさい、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) ○ワインナーバイ	豚ひき肉、大豆、しらす、牛乳、ワインナーソース、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 こまつなのごま和え みそ汁	○牛乳(am) ○牛乳(pm) ○パンナコッタ ○ビスケット	鶏もも肉、牛乳、生クリーム	レモン、こまつな、りょくとうもやし、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、ピザ用チーズ	れんこん、にんじん、ごぼう、はくさい、たまねぎ	うるち米、さといも、板こんにゃく、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	豚かたロース、ツナ缶、油揚げ、牛乳	たまねぎ、切干大根、にんじん、きゅうり、レタス、こまつな、りょくとうもやし	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) ○キヤンドルケーキ	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、ブロセスチーズ、牛乳、ベーコン、卵、生クリーム、パルメザンチーズ、ピザ用チーズ	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 549kcal たんぱく質 22.3g 脂質 26.2g 炭水化物 64.9g 塩分 2.0g
26 金	ビビンバ丼 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	りょくとうもやし、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