

令和7年度 12月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組) ・・・ 土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主 材 料			エネルギー (kcal)	午前おやつ (未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	月	親子丼 人参と小松菜のさっぱり和え	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 小松菜	米 サラダ油	310 (482)	お茶 お菓子	ミルク 果物
2	火	オムレツ 粉心き芋 湯野菜 みそ汁(豆腐)	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 プロッコリー	米 ジャガ芋 サラダ油	333 (505)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
3	水	肉入りうどん 酢のもの	豚肉 脱脂粉乳 卵	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ キュウリ	うどん サラダ油	382	牛乳 お菓子	★サーティー アンダギー
4	木	チキンカレー りんごサラダ 果物	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ りんご バナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	332 (504)	チーズ お菓子	ミルク 果物
5	金	さばしょようゆ煮 ミニハンバーグ もみじ納豆 春菊ともやしのこま和え みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	さば 鶏豚ひき肉 納豆 牛乳	生姜 人参 春菊 もやし ねぎ	米 ジャガ芋 サラダ油	310 (482)	牛乳 お菓子	牛乳 ★ラスク
6	土	お楽しみ会						
7	日							
8	月	豚丼 キャベツと人参のサラダ	豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	米 サラダ油	302 (474)	お茶 お菓子	ミルク 果物
9	火	サーモンフライ さつま芋サラダ 温野菜 チーズ ぶりかけ みそ汁(もやし ねぎ 人参)	サーモン ツナ チーズ 牛乳 ヨーグルト	きゅうり プロッコリー もやし ねぎ 人参	米 さつま芋 ジャガ芋 サラダ油	304 (476)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
10	水	マーポー豆腐 ミニハンバーグ 春雨サラダ チーズ みそ汁(大根)	鶏豚ひき肉 チーズ 牛乳	きゅうり 人参 大根	米 春雨 サラダ油	297 (469)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
11	木	カレー りんごサラダ 果物	豚肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 バナナ りんご キャベツ キュウリ	米 ジャガ芋 サラダ油	336 (508)	チーズ お菓子	ミルク 果物
12	金	いわしの梅煮 ひじき炒め 白菜のおかが和え みそ汁(豆腐)	いわし ひじき 豆腐 牛乳 卵	人参 白菜	米 さつま芋 サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	牛乳 ★スイート ポテト
13	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ピーマン バナナ	パスタ サラダ油	401	お菓子	お菓子
14	日							
15	月	二色丼 酢のもの みそ汁(大根 人参)	鶏ひき肉 卵 脱脂粉乳	キャベツ キュウリ 大根 人参 バナナ	米 サラダ油	369 (541)	お茶 お菓子	ミルク 果物
16	火	カレイ生姜煮 レンコン炒め もみじ納豆 キャベツの塩昆布和え みそ汁(もやし 人参 ねぎ)	カレイ 納豆 昆布 牛乳	生姜 人参 キャベツ もやし ねぎ	米 れんこん さつま芋 サラダ油	311 (483)	牛乳 お菓子	ミルク ★大学いちも
17	水	しょうゆラーメン 小松菜のナムル 果物	豚肉 脱脂粉乳	ねぎ 小松菜 人参 みかん	中華めん サラダ油	472	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
18	木	チキンカレー りんごサラダ 果物	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ りんご バナナ	米 ジャガ芋 サラダ油	365 (537)	チーズ お菓子	ミルク 果物
19	金	さんま生姜煮 ひじき炒め ほうれん草お浸し チーズ みそ汁(白菜 わかめ)	さんま ひじき	生姜 人参 ほうれん草 白菜	米 ジャガ芋 サラダ油	316 (488)	牛乳 お菓子	牛乳 ★フライド ポテト
20	土	焼きそば 果物	ワインナー	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン バナナ	中華めん サラダ油	406	お菓子	お菓子
21	日							
22	月	親子丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ キャベツ キュウリ かぼちゃ	米 サラダ油	335 (507)	ヤクルト お菓子	ミルク ★パンフキンパイ
23	火	お誕生日(ぶりかけご飯 ミックスフライ 千切りレタス 果物 ゼリー)	鶏肉 豚肉 えび サーモン 卵 牛乳	レタス バナナ みかん	米 サラダ油	495	牛乳 お菓子	牛乳 ★カップ ケーキ
24	水	ミニハンバーグ 粉ふき芋 湯野菜 ステック人参 チーズ ぶりかけ みそ汁(豆腐)	鶏豚ひき肉 豆腐 チーズ	プロッコリー 人参	米 ジャガ芋 サラダ油	301 (473)	牛乳 お菓子	★豆乳プリン お菓子
25	木	クリームシチュー りんごサラダ 果物	鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	玉ねぎ 人参 プロッコリー りんご キャベツ キュウリ	米 さつま芋 サラダ油	354 (526)	チーズ お菓子	ミルク 果物
26	金	マーポー豆腐 卵焼き 春雨サラダ チーズ みそ汁(じゃが芋 ねぎ)	鶏豚ひき肉 卵 チーズ 脱脂粉乳	小松菜 もやし ねぎ	米 ジャガ芋 サラダ油	319 (491)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
27	土	お弁当の日(チャーハン 中華スープ)	ワインナー 卵 豆腐	人参 ねぎ	米 サラダ油	402	お菓子	お菓子
28	日	年末休園						
29	月	//						
30	火	//						
31	水	//						

今月の食事指導

冬の旬の食材や行事食を通して、季節感や食文化に触れ楽しみながら食べる。

*1 献立の内容は変更になることがあります。

*2 ()は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。

*3 ★マークは手作りおやつです。

*4 毎週金曜日のおやつは小魚付きです。

