

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 りんご	米 サラダ油	310 (482)	お茶 お菓子	ミルク 果物
2 火	オムレツ 粉ふき芋 温野菜 ふりかけ みそ汁 (豆腐)	鶏ひき肉 卵 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー	米 じゃが芋 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 きゅうり	うどん サラダ油	382	牛乳 お菓子	ミルク ★サター アングー
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 きゅうり りんご パナナ	米 じゃが芋 サラダ油	332 (504)	チーズ お菓子	ミルク 果物
5 金	さばしょうゆ煮 ミニハンバーグ もみじ納豆 春菊ともやしのごま和え 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 じゃが芋 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 パナナ	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 ふりかけ 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 ブロッコリー もやし ねぎ 人参	米 さつま芋 じゃが芋 サラダ油	304 (476)	牛乳 お菓子	ヨーグルト お菓子
10 水	マーボー豆腐 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 パナナ りんご キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 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 白菜のおかか和え 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 ビーマン パナナ	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 きゅうり 大根 人参 パナナ	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 きゅうり りんご パナナ	米 じゃが芋 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 じゃが芋 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	ウインナー	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ビーマン パナナ	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 きゅうり かぼちゃ	米 サラダ油	335 (507)	ヤクルト お菓子	ミルク ★パンフキンバイ
23 火	お誕生会 (ふりかけご飯 ミックスフライ 千切りレタス 果物 セリー)	鶏肉 豚肉 えび サーモン 卵 牛乳	レタス パナナ 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 温野菜 スティック人参 チーズ ふりかけ みそ汁 (豆腐)	鶏豚ひき肉 豆腐 チーズ	ブロッコリー 人参	米 じゃが芋 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 ブロッコリー りんご キャベツ きゅうり	米 さつま芋 サラダ油	354 (526)	チーズ お菓子	ミルク 果物
26 金	マーボー豆腐 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 じゃが芋 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)	ウインナー 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							

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。

