



令和 7 年12月 献立表 (幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
1 月	19 金	昼食 ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ フルーツカクテル缶	米	豚肉	かぼちゃ 人参 たまねぎ 人参 きゅうり フルーツカクテル	エネルギー 638KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 19.0g カルシウム 149mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 やわらかおかき(きなこ)	マカロニ	牛乳 きなこ		
2 火	18 木	昼食 肉みそうどん すまし汁 キャベツとささみのゴマダレサラダ カットゼリー	うどん	豚ひき肉 ささみ	たまねぎ 人参 ビーマン 大根 ねぎ キャベツ コーン カットゼリー	エネルギー 446KCal たんぱく質 14.6g 脂 質 8.0g カルシウム 80mg 食塩相当量 1.5g
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり				
3 水	23 火	昼食 ロールパン ポークシチュー 春雨サラダ オレンジ	ロールパン じゃがいも 春雨	豚肉 ハム	たまねぎ マッシュルーム 人参 きゅうり オレンジ	エネルギー 471KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 19.9g カルシウム 166mg 食塩相当量 1.8g
	午後おやつ	牛乳 麩のラスク	ラスク	牛乳		
4 木	16 火	昼食 ゆかりご飯 味噌汁 魚の照り焼き 切り干し大根の煮物 白桃缶	米	赤魚 油揚げ	ゆかり たまねぎ 白菜 切り干し大根 インゲン 人参 白桃缶	エネルギー 370KCal たんぱく質 15.9g 脂 質 6.9g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ	ソフトクレープ	牛乳		
5 金	15 月	昼食 二色ご飯 味噌汁 ほうれん草の磯和え リンゴ缶	米	鶏ひき肉 たまご 豆腐	グリーンピース なめこ ほうれん草 人参 焼きのり リンゴ缶	エネルギー 565KCal たんぱく質 24.9g 脂 質 18.9g カルシウム 204mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーシュークリーム	ストロベリーシュークリーム	牛乳		
8 月		昼食 ご飯 味噌汁 ミートボール 豆腐の煮物 黄桃缶	米 じゃがいも	ミートボール 豆腐 さつま揚げ	あさつき 人参 しいたけ インゲン 黄桃缶	エネルギー 508KCal たんぱく質 15.8g 脂 質 8.7g カルシウム 77mg 食塩相当量 2.7g
	午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(うすしお)				
9 火	26 金	昼食 ご飯 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の胡麻和え みかん缶	米	油揚げ メルルーサ マヨネーズ	かぶ 小松菜 人参 みかん缶	エネルギー 473KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 14.4g カルシウム 241mg 食塩相当量 1.7g
	午後おやつ	牛乳 ストロベリーゼリー	すりごま ストロベリーゼリー	牛乳		
10 水	29 月	昼食 ご飯 たまごスープ 鶏肉のカレー焼き きんぴらごぼう 洋ナシ缶	米	たまご 鶏肉 さつま揚げ	ワカメ ごぼう 人参 洋ナシ缶	エネルギー 452KCal たんぱく質 20.4g 脂 質 11.2g カルシウム 197mg 食塩相当量 2.0g
	午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト		牛乳		
11 木	22 月	昼食 ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりとツナのサラダ リンゴ缶	米	木綿豆腐 豚ひき肉 ツナ	コーン えのき ネギ きゅうり もやし リンゴ缶	エネルギー 583KCal たんぱく質 22.1g 脂 質 20.3g カルシウム 238mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 アスバラガスビスケット	アスバラガスビスケット	牛乳		
12 金		ハヤシライス メンチカツ カリフラワーとコーンのサラダ バナナ	米	豚肉 メンチカツ	たまねぎ マッシュルーム 人参 カリフラワー コーン 人参 バナナ	エネルギー 623KCal たんぱく質 20.0g 脂 質 22.6g カルシウム 52mg 食塩相当量 2.2g
	午後おやつ	野菜ジュース やわらかサブレ			野菜ジュース	
24 水	☆お誕生 日給食☆	わかめご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ コロコロサラダ ピーチゼリー	米	油揚げ 鶏肉 大豆	ワカメ ネギ きゅうり 人参 コーン ピーチゼリー	エネルギー 608KCal たんぱく質 20.6g 脂 質 19.2g カルシウム 112mg 食塩相当量 1.9g
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ		
25 木	★クリ スマ スマ 給食★	チキンピラフ コンソメスープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーの3色サラダ パイ缶	米	鶏肉 ハンバーグ	たまねぎ 人参 キャベツ コーン ブロッコリー コーン グリーンピース パイ缶	エネルギー 624KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 21.2g カルシウム 187mg 食塩相当量 2.4g
	午後おやつ	牛乳 クリスマスデザート		牛乳 クリスマスデザート		

※おやつ 12月6日(土)サッポロポテト 13日(土)たべっこどうぶつ
※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。