

2025年12月

献 立 表

衣笠愛児園



日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分 (g)	材 料 名			午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 月	ご飯、さわらの梅干し煮 甘酢キャベツ 生揚げと大根の味噌汁	621.4(499.3) 30.3(24.8) 19.7(17.4) 3.2(2.4)	米、小麦粉、強力粉、砂糖、油、白ごま	牛乳、さわら、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、煮干し	キャベツ、だいこん、きゅうり、玉ねぎ、人参、長ねぎ、うめ干し、しょうが	牛乳	中華まんじゅう 牛乳	
02 火	黒糖パン、白菜グラタン かぼちゃとブロッコリーのマヨ添え ワカメと人参玉ねぎのスープ	567.6(497.1) 25.4(22.6) 23.8(21.6) 2.3(1.9)	黒糖パン、小麦粉、片栗粉、油、ごま油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、豚ひき肉、チーズ、脱脂粉乳、バター	白菜、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参、にら、長ねぎ、カットわかめ	牛乳	チヂミ、麦茶	
03 水	ご飯、鶏肉と大根の煮物 きゅうり、白菜のおひたし ニラの味噌汁	567.3(461.9) 29.3(24.0) 18.2(16.4) 2.7(2.0)	米、砂糖	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、凍り豆腐、米みそ、無塩バター、じしす干し、煮干し	だいこん、白菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、にら、いんげん	牛乳	凍り豆腐の フレンチトースト風 牛乳	
04 木	ほうとう風うどん わかめとツナの酢の物 バナナ	508.9(438.9) 17.0(15.9) 10.8(11.4) 4.3(3.3)	干しうどん、米、砂糖、○天かす、白ごま	豚肉、米みそ、ツナ油漬缶、油揚げ、牛乳	バナナ、きゅうり、白菜、だいこん、かぼちゃ、人参、長ねぎ、カットわかめ、焼きのり、あおのり	牛乳	たぬきおにぎり、麦茶	
05 金	さつま芋ご飯、鶏の唐揚げ 切り干し大根の甘酢和え 麩とほうれん草の清まし オレンジ	705.8(616.6) 27.4(22.8) 27.6(22.9) 1.8(1.3)	米、コッペパン、さつま芋、片栗粉、油、砂糖、白玉麩、黒ごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ホイップクリーム、	きゅうり、オレンジ、いちごジャム、ほうれん草、キャベツ、切り干したいこん、人参、しょうが	牛乳	ホイップジャムサンド 牛乳	誕生会
06 土	チキンライス じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	334.5(236.3) 8.9(6.6) 5.5(3.9) 0.7(0.5)	米、じゃが芋、油	鶏もも肉	玉ねぎ、人参、きゅうり、マッシュルーム、しめじ、ビーマン	麦茶	お菓子、麦茶	
08 月	チキンときのこのカレー コロコロサラダ キャベツのスープ、オレンジ	523.4(436.8) 15.3(14.4) 12.6(12.6) 4.1(2.9)	米、じゃが芋、干しうどん、レンチトレッシング、油	鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、だいこん、人参、きゅうり、オレンジ、キャベツ、ホールコーン缶、小松菜、マッシュルーム、エリンギ、しめじ	牛乳	きつねうどん、麦茶	
09 火	肉みそあんかけうどん さつま芋のレモン煮 豆腐と水菜の清まし、バナナ	578.7(476.1) 19.4(17.3) 11.2(11.7) 4.8(3.4)	さつま芋、干しうどん、米、砂糖、片栗粉、油、白ごま	豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ、牛乳	バナナ、人参、ホールコーン缶、長ねぎ、水菜、レモン、きざみのり	牛乳	わかめおにぎり、麦茶	
10 水	ご飯、生揚げの甘酢炒め プロッコリーのおかか和え 豚汁	629.3(505.2) 23.8(20.2) 25.2(21.2) 2.4(1.7)	米、さつまいも、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、絹ごし豆腐、米みそ、煮干し、かつお節	玉ねぎ、だいこん、人参、プロッコリー、黄ピーマン、ごぼう、ビーマン、長ねぎ	牛乳	さつま芋ドーナツ 牛乳	
11 木	チーズパン 揚げ万能パンのくずあんかけ ホテサラダ、かぶのスープ 牛乳	578.0(505.9) 19.2(18.5) 25.0(22.6) 1.7(1.5)	じゃが芋、ロールパン、米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ウインナー、チーズ、ハム、バター	きゅうり、かぶ、人参、玉ねぎ、長ねぎ、ミックスベジタブル、マッシュルーム、	牛乳	ベジタブルピラフ、麦茶	
12 金	ご飯、サバの味噌煮 炒りなます ワカメと長ねぎの清まし	631.8(507.0) 26.5(22.1) 23.5(20.1) 2.7(2.0)	米、食パン、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、さば、ツナ油漬缶、米みそ	だいこん、人参、ごぼう、きゅうり、長ねぎ、グリーンピース、カットわかめ、しょうが	牛乳	ツナサンド、牛乳	
13 土	豚肉のみそ丼 プロッコリーのスープ、ゼリー	412.3(290.8) 14.4(10.5) 12.2(8.6) 1.2(0.8)	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉、米みそ	玉ねぎ、人参、プロッコリー、赤ピーマン、チンゲンサイ	麦茶	お菓子、麦茶	
15 月	バターロール、ポークピーンズ きゅうりのサラダ、大根スープ	438.2(406.5) 17.2(16.9) 16.1(16.1) 2.5(2.0)	ロールパン、米、フレンチトレッシング、油、砂糖、片栗粉	豚肉、油揚げ、牛乳	人参、きゅうり、玉ねぎ、だいこん、ホールトマト缶詰、○人参、えのき、ひじき	牛乳	ひじきご飯、麦茶	
16 火	マーボー丼 春雨のマヨネーズサラダ 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	664.0(532.2) 24.6(20.9) 29.0(23.9) 1.6(1.2)	米、小麦粉、春雨、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ、米みそ	きゅうり、オレンジ、ほうれん草、人参、小松菜、にら、長ねぎ、えのき	牛乳	さくさくチーズクッキー 牛乳	
17 水	五目焼きそば、フライドポテト 白菜のスープ、バナナ	433.4(371.0) 16.3(14.9) 14.4(13.6) 3.5(2.5)	焼きそばめん、じゃが芋、油、片栗粉、砂糖	豚肉、さつま揚げ、生揚げ、ウインナー、牛乳	だいこん、もやし、玉ねぎ、バナナ、白菜、人参、黄ピーマン、しめじ、チンゲンサイ	牛乳	おでん、麦茶	
18 木	ご飯、肉じゃが、きゅうりの梅あえ ほうれん草の味噌汁	491.3(411.7) 19.7(17.5) 9.9(10.7) 2.4(1.8)	米、じゃが芋、スペゲティー、砂糖、小麦粉	豚肉、牛乳、米みそ、鶏肉(もも皮なし)、油揚げ、煮干し、バター、かつお節	きゅうり、しらたき、人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、マッシュルーム、ホールコーン缶、グリーンピース、うめびしお	牛乳	コーンクリーム スペゲッティ 麦茶	
19 金	ご飯、魚のフライ(かじき) 野菜の塩昆布和え、さつま汁	640.0(512.7) 26.7(22.3) 20.6(18.0) 2.9(2.1)	米、コッペパン、さつま芋、パン粉、小麦粉、油	牛乳、かじき、ウインナー、米みそ、煮干し、	キャベツ、だいこん、きゅうり、人参、長ねぎ、塩こんぶ	牛乳	ホットドック、牛乳	
22 月	ぶどうパン、鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ(カレー) 春雨スープ、牛乳	533.4(464.2) 27.3(23.5) 17.5(16.3) 2.6(2.0)	ぶどうパン、米、フレンチトレッシング、春雨、砂糖、すりごま(白)、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、米みそ	かぼちゃ、きゅうり、白菜、人参	牛乳	五平餅、麦茶	冬至
23 火	ご飯、鮭の味噌チーズ焼き キャベツとコーンの甘酢和え のっつい汁	476.3(429.8) 27.8(24.9) 7.2(8.9) 1.8(1.4)	米、砂糖、油、片栗粉	ジョアマスカット、さけ、絹ごし豆腐、ミックスチーズ、かまぼこ、米みそ、煮干し、牛乳	キャベツ、バナナ、だいこん、ほうれん草、ホールコーン缶、人参、ごぼう	牛乳	ジョア、バナナ	
24 水	人参ご飯、ハンバーグ プロッコリーのトリッピング和え スマイルポテト キラキラスープ、チーズ	730.0(575.7) 26.8(22.3) 31.1(25.4) 2.1(1.6)	米、さつま芋、パン粉、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、チーズで鉄分、牛乳、脱脂粉乳、ホイップクリーム、バター	玉ねぎ、人参、プロッコリー	牛乳	スイートポテト、牛乳	クリスマス会
25 木	スパゲッティイタリアン こづねサラダ コーンクリームスープ、バナナ	626.2(518.4) 24.3(21.0) 24.4(20.8) 1.7(1.3)	スパゲティー、○コッペパン、油、砂糖	牛乳、牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、油揚げ、きな粉、	玉ねぎ、だいこん、バナナ、クリームコーン缶、人参、キャベツ、きゅうり、トマトピューレ、ホールコーン缶、ビーマン	牛乳	揚げパン(きなこ) 牛乳	
26 金	中華丼、もやし・きゅうりのナムル 豆腐と小松菜の清まし、オレンジ	450.1(385.3) 17.0(15.7) 14.0(13.6) 2.2(1.6)	米、ビーフ、油、片栗粉、油、白ごま、砂糖、ごま油	豚肉、絹ごし豆腐、豚肉、なると、	もやし、白菜、玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、キャベツ、小松菜、チンゲンサイ	牛乳	ビーフン、麦茶	
27 土	ハヤシライス 白菜ミルクスープ、ゼリー	405.4(286.0) 10.2(7.6) 10.4(7.3) 1.3(0.9)	米、じゃが芋、油	豚肉、牛乳	玉ねぎ、白菜、人参、クリームコーン缶、マッシュルーム、しめじ	麦茶	お菓子、麦茶	

