

献 立 表

沼間愛児園(一般)

2025年12月

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				(○は午後おやつ)	3時おやつ
			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	調味料		
01 月	御飯 和風ミートローフ 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	579.0(426.7) 24.3(18.2) 21.4(15.7) 1.9(1.5)	米、砂糖、片栗粉、パン粉 ○ホットケーキミックス ○砂糖	豚ひき肉、豆乳、みそ、卵 油揚げ、ひじき ○バター○スキムミルク ○卵○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん 切り干し大いこん、いんげん ○バナナ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩	バナナケーキ 牛乳	
02 火	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き おからサラダ 里芋と玉葱のみそ汁	603.3(436.5) 27.5(20.5) 24.3(18.7) 2.5(1.8)	米、さといも、油 マヨネーズ、砂糖 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○フランク(幼児)	ぶり、おから、みそ、ハム ○粉チーズ○牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ にんじん、しょうが ○バセリ	かつおだし汁 しょうゆ、みりん	フランスせんべい 牛乳	
03 水	バーガーパン ササミフライ きゅうべつとベーコントレッシング和え かぶとコーンのスープ 牛乳	638.4(410.1) 33.3(19.8) 18.6(11.9) 2.1(1.4)	バーガーパン、パン粉 小麦粉、油、砂糖 オリーブ油○米	牛乳、鶏ささ身、ベーコン ○鮭フレーク	キャベツ、コーン缶 小麦粉、かぶ きゅうべつ、にんじん、バセリ	中濃ソース、酢 鶏がらスープ しょうゆ	鮭葉飯 お茶	
04 木	マーポー豆腐丼 さつま芋の甘煮 わかめスープ	630.4(431.6) 22.7(15.6) 19.9(13.9) 2.2(1.5)	米、さつまいも、砂糖 片栗粉、ごま油 ○食パン、ごま(1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳 ○バター○コンデンスマルク(2歳児以上)	ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ	セサミトースト(0.1歳児) 練乳トースト(2歳児以上) 牛乳	
05 金	ほうとう風うどん ブロッコリーとツナの和風マヨネーズ みかん	580.4(425.5) 17.5(13.2) 19.5(15.0) 2.5(1.9)	ゆでうどん、マヨネーズ 油、砂糖 ○米	豚こま切れ、ツナ缶、みそ ○ベーコン	みかん、ブロッコリー、はくさい かぼちゃ、だいこん、トマト ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう ○にんじん○たまねぎ	かつおだし汁、みりん、酢 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶	
06 土	あんかけごはん トマトの中華風サラダ 厚揚げと葱のみそ汁	501.0(362.7) 18.8(14.2) 7.8(6.1) 2.0(1.5)	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ○米○砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、みそ ○チーズ○かつお節	トマト、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい	かつおだし汁、しょうゆ 酢、食塩、鶏がらスープ ○しょうゆ	チーズおかかごはん お茶	
08 月	豚肉の生姜焼き丼 ほうれん草ときのこのサラダ きゅうべつのみそ汁	581.6(425.9) 30.9(22.5) 18.6(13.5) 2.7(2.0)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○食パン(1歳児) ○コッペパン	豚肉(肩ロース)、みそ、ベーコン ○ビザチーズ○牛乳	ほうれんそう、キャベツ しめじ、えのきだけ コーン缶、たまねぎ、しょうが ○たまねぎ○トマト缶	かつおだし汁、しょうゆ、みりん ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳	
09 火	御飯 鰯の竜田揚げ キャベツの胡麻ネーズ和え 豆腐とわかめのみそ汁	581.5(429.1) 24.6(18.4) 21.7(16.1) 1.8(1.3)	米、油、マヨネーズ 片栗粉、いりごま ○ホットケーキミックス ○砂糖	さわら、絹ごし豆腐、ちくわ みそ、わかめ ○スキムミルク○牛乳	キャベツ、きゅうべつ、にんじん、 しょうが	かつおだし汁、しょうゆ	蒸しパン 牛乳	
10 水	チーズパン ハンバーグ ボテトサラダ 白菜のスープ 牛乳	620.1(429.1) 26.1(18.1) 19.6(14.2) 2.8(2.0)	チーズパン、じゃがいも、油 マヨネーズ、パン粉、砂糖 ○米○砂糖○いりごま	牛乳、豚ひき肉、スキムミルク ○煮干し(2歳児以上)	たまねぎ、はくさい にんじん、きゅうべつ ○うめ干し	ケチャップ、鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	梅わかめ御飯 カリカリたつくり(2歳児以上) お茶	
11 木	御飯 鮭肉のマーマレード焼き 野菜の煮物 麩とほうれんそうのみそ汁	529.1(400.0) 27.5(19.9) 14.6(10.6) 2.4(1.9)	米、砂糖、焼ぶ ○食パン○砂糖	鶏もも肉、みそ、凍り豆腐 ○バター○きな粉○牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう マーマレード、ほうれんそう ねぎ、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ みりん	さな粉サンド 牛乳	
12 金	カレーラうどん ジャーマンポテト バナナ	575.8(437.0) 18.9(14.4) 15.3(11.7) 3.6(2.8)	ゆでうどん、じゃがいも、油 ○米	豚肉(肩ロース)、ベーコン かいまほ ○焼きのり	たまねぎ、バナナ、にんじん ねぎ、グリーンピース コーン缶、バセリ	かつおだし汁、カレールウ しょうゆ、食塩 ○いりご菜飯ふりかけ	いりごと青菜のおにぎり お茶	
13 土 生活 発表会	焼肉丼 コロコロサラダ 油揚げと青菜のみそ汁	608.6(449.3) 25.5(19.6) 16.3(12.8) 2.0(1.6)	米、じゃがいも、マカロニ マヨネーズ、砂糖 いりごま、ごま油 ○米	豚肉(肩ロース)、みそ ハム、油揚げ ○鮭フレーク○焼きのり	たまねぎ、きゅうべつ、ねぎ コーン缶、ほうれんそう	しょうゆ、かつおだし汁 食塩	鮭おにぎり お茶	
15 月	御飯 松風焼き 梅肉あえ むらくもスープ	646.8(410.0) 32.3(21.5) 25.4(15.8) 2.6(1.7)	米、パン粉、片栗粉 油、砂糖、いりごま、 ○食パン(乳児)○マヨネーズ ○ロールパン(幼児)	鶏肉、絹ごし豆腐、卵 なると、豆乳 みそ、かつお節 ○ソーナ缶○牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうべつ にんじん、うめ干し ○きゅうべつ	かつおだし汁、しょうゆ 食塩 ○食塩	ツナサンド 牛乳	
16 火	和風スパゲティー かぼちゃのサラダ 玉葱とコーンのスープ	564.9(428.3) 21.3(15.8) 13.8(9.8) 2.4(1.8)	スパゲティー、マヨネーズ オリーブ油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉 ○豚ひき肉	かぼちゃ、たまねぎ、コーン缶 きゅうべつ、にんじん、なす エリンギ、万能ねぎ、バセリ ○しめじ○にんじん○グリーンピース	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	炊き込みごはん お茶	
17 水	ロールパン 鮭とじゃがいものグラタン キャベツとハムのサラダ 野菜スープ	545.6(410.3) 21.7(16.8) 18.1(14.4) 2.2(1.8)	ロールパン、じゃがいも 小麦粉、油、パン粉 ○米	牛乳、生鮭、ハム バター、スキムミルク ○焼きのり	キャベツ、だいこん たまねぎ、きゅうべつ、しめじ えのきだけ、にんじん、バセリ	鶏がらスープ 酢、食塩	わかめおにぎり お茶	
18 木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 わかめの和風サラダ 白菜のみそ汁 みかん	596.3(417.1) 23.8(17.2) 18.8(13.7) 2.6(1.9)	米、砂糖、油、片栗粉 ○ステックパン	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	みかん、はくさい、トマト きゅうべつ、たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきだけ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	ステックパン 牛乳	
19 金	X'masピラフ 鶏の唐揚げ ツリーサラダ コロコロスープ	541.1(446.5) 19.6(15.7) 23.7(19.9) 1.6(1.2)	米、油、片栗粉 ○ホットケーキミックス○砂糖 (0.1歳児) ○豆乳ハイップ(2歳児以上)	鶏もも肉、ツナ缶 ○豆乳(0.1歳児) ○豆乳ハイップ(2歳児以上)	キャベツ、かぶ、たまねぎ コーン缶、パイン缶、かぶ・葉 きゅうべつ、にんじん、トマト 干しとうがらし、しょうが○いちご	しょうゆ、鶏がらスープ 酢、食塩、カレー粉	豆乳ケーキ(0.1歳児) お米で豆乳プリンタルト (2歳児以上) お茶	
20 土	きつねうどん ブロッコリーサラダ チーズ みかん	480.7(372.6) 17.9(13.8) 11.6(9.0) 2.6(1.9)	ゆでうどん、油、砂糖 ○米	鶏もも肉、チーズ、油揚げ ○焼きのり	みかん、ブロッコリー ほうれんそう、ねぎ にんじん、コーン缶	しょうゆ、みりん、酢 食塩、かつおだし汁	青菜おにぎり お茶	
22 月 冬至	御飯 煮魚 かぼちゃの甘煮 豚汁	567.5(422.0) 28.0(20.0) 13.5(9.7) 2.0(1.5)	米、さといも、砂糖 ○食パン	かわい、豚肉、みそ ○チーズ○牛乳	かわい、はくさい、だいこん ねぎ、にんじん、ごぼう、しょ うが○いちごジャム	しょうゆ、かつおだし汁	二色サンド 牛乳	
23 火	キッズピビンバ マカロニサラダ きゅうべつのスープ	571.7(423.9) 18.3(13.7) 20.8(15.3) 1.7(1.3)	米、マカロニ、マヨネーズ 砂糖、いりごま、ごま油、油 ○さつまいも○あわめ ○いりごま○さらめ糖○油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム ○牛乳	もしや、ほうれんそう キャベツ、にんじん、きゅう べつ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	大學芋 牛乳	
24 水	ミルクカレー(0.1歳児) カレーライス(2歳児以上) 大根とツナのサラダ 青菜のスープ	534.6(406.2) 20.6(15.6) 20.5(15.6) 2.7(2.1)	米、じやがいも、油 オリーブ油 ○食パン	豚肉(もも)、ツナ缶 ○バター○あおのり ○牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん こまつな、レモン ねぎ、バセリ	カレールウ、しょうゆ 鶏がらスープ、食塩	青のりトースト 牛乳	
25 木	豚コーン丼 小松菜のサラダ 大根と油揚げのみそ汁	605.1(461.9) 24.8(19.0) 25.2(19.4) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 油、いりごま ○ホットケーキ粉○砂糖	豚ひき肉、油揚げ ツナ缶、みそ ○バター○スキムミルク ○牛乳	もしや、コーン缶、だいこん こまつな、にんじん、しょ うが○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ	ステックホットケーキ 牛乳	
26 金	米粉のあんかけうどん さつま芋のレモン煮 パナナ	533.2(382.4) 20.2(9.8) 7.8(5.2) 2.1(1.3)	ゆでうどん、さつまいも 砂糖、片栗粉 ○米○油○砂糖 ○あげ玉○ごま	豚肉(もも) ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり○あおのり	パナナ、はくさい、レモン にんじん、こまつな、しょ うが○りんごジャム	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○しょうゆ	たぬきおにぎり 煮干し(2歳児以上)、お茶	
27 土	鮭葉飯 マセドアンサラダ 具たくさん汁	503.4(364.9) 14.7(10.8) 10.5(7.5) 1.6(1.2)	○米、米、じやがいも、マヨネ ーズ、○砂糖	絹ごし豆腐、鮭フレーク、油揚げ みそ、チーズ ○かつお節	はくさい、だいこん、にんじん きゅうべつ、たまねぎ ○うめ干し	かつおだし汁、食塩 ○しょうゆ	梅おかかごはん お茶	

※園のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。