

献立表

2025年12月

沼間愛児園(一般)

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				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 切り干しだいこん、いんげん ○パナナ	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(436.4) 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 ○フランスパン(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 ○パセリ	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 きゃべつとベーコンドレッシング和え 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 たまねぎ、かぶ きゅうり、にんじん、パセリ	中濃ソース、酢 鶏がらスープ しょうゆ	鮭菜飯 お茶
04木	マーボー豆腐丼 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(0.1歳児) ○コッペンパン(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○コンデンスミルク(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 きゃべつのみそ汁	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(0.1歳児) ○コッペンパン	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、えのきたけ 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	トマトチーストースト 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	さくら、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、きゅうり、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 ポテトサラダ 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 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、きゅうり ○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 鶏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、焼ふ ○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	きな粉サンド 牛乳
12金	カレーうどん シャーマンポテト 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 かまぼこ ○焼きのり	たまねぎ、パナナ、にんじん ねぎ、グリーンピース コーン缶、パセリ	かつおだし汁、カレールー 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、きゅうり、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 ○ツナ缶○牛乳	はくさい、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し ○きゅうり	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(1.9)	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 きゅうり、にんじん、なす エリンギ、万能ねぎ、パセリ ○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、きゅうり、しめじ えのきたけ、にんじん、パセリ	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 ○スティックパン	生揚げ、豚ひき肉 みそ、わかめ ○牛乳	みかん、はくさい、トマト きゅうり、たまねぎ、にんじん グリーンピース、えのきたけ	かつおだし汁 しょうゆ、酢	スティックパン 牛乳
19金	X'masピラフ 鶏の唐揚げ ツリサラダ コロコロスープ	541.1(446.3) 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) ○豆乳プリンタルト	鶏もも肉、ツナ缶 ○豆乳(0.1歳児) ○豆乳ホイップ(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 きゅうり、にんじん、トマト 干しぶどう、しょうが ○いちご	しょうゆ、みりん 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	かれい、豚肉、みそ ○チーズ○牛乳	かぼちゃ、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	キッスビビンバ マカロニサラダ きゃべつのスープ	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○水あめ ○いりごま○さらめ糖○油	豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム ○牛乳	もやし、ほうれんそう キャベツ、にんじ 、きゅうり、ねぎ、しょうが	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩 ○しょうゆ	大学芋 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、じゃがいも、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、パセリ	カレールー、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	もやし、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	スティックホットケーキ 牛乳
26金	米粉のあんかけうどん さつま芋のレモン煮 バナナ	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	バナナ、はくさい、レモン にんじん、こまつな、しめじ	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	鮭菜飯 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、じゃがいも、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 きゅうり、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。