

献立表

2025年12月

逗子なないろ保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑		
			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	その他	
01月	昼食	ごはん さわらフライ ちくわフレンチ わかめのみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 マヨネーズ、ごま	さわら ちくわ、みそ みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん たまねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース 煮干だし汁	672(493) 29.3(21.4)
	午後おやつ	チーズトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	粉チーズ 牛乳		パセリ粉	28.3(20.8) 1.7(1.3)
02火	昼食	カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	うどん、油 じゃがいも、マヨネーズ	豚もも薄切り肉 ハム	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ きゅうり、にんじん、コーン缶 オレンジ	かつおだし汁、カレールウ、しょうゆ	527(394) 17.3(12.9)
	午後おやつ	しそおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	しそふりかけ		13.1(9.8) 2.6(1.9)
03水	昼食	豚丼 ひじきの炒り煮 なめこのみそ汁	米、砂糖 油、砂糖	豚もも薄切り肉 ちくわ、油揚げ 木綿豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき にんじん、ひじき、いんげん なめこ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	445(334) 20.6(15.4)
	午後おやつ	ミネストローネスープ 麦茶	じゃがいも、マカロニ、油、砂糖	ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ		12.5(9.3) 1.9(1.5)
04木	昼食	フランスパン（乳児：バターロール） クリームシチュー カミカミサラダ	幼児：フランスパン、乳児：バターロール じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、すりごま	牛乳、鶏コマ肉皮なし、スキムミルク、バター、鶏がらスープ	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶		621(549.0) 26.6(22.7)
	午後おやつ	ツナの味噌おにぎり 麦茶	米、砂糖、ごま油	ツナ油漬缶、みそ、かつお節	あおのり	しょうゆ	16.9(15.1) 1.5(1.4)
05金	昼食	ごはん レバーのかりん揚げ 冬野菜のサラダ お麴のみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ、ごま 焼酎	鶏レバー ツナ油漬缶 みそ、油揚げ	しょうが こまつな、しめじ、にんじん、れんこん たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	613.9(460.5) 25.0(18.8)
	午後おやつ	にゅうめん 麦茶	そうめん	鶏むね肉皮なし	はくさい、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ	18.0(13.5) 2.3(1.7)
06土	昼食	わかめうどん キャベツのサラダ	うどん マヨネーズ	鶏もも肉皮なし、かまぼこ ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、乾燥わかめ キャベツ、きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	342(257) 15.0(11.3)
	午後おやつ	ブルーベリージャムサンド 麦茶	食パン		ブルーベリージャム		8.7(6.5) 1.9(1.4)
08月	昼食	食パン かじきのパン粉焼き 花野菜のサラダ かぶとベーコンのミルクスープ	食パン パン粉、マヨネーズ、砂糖 油、砂糖	かじき スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	しょうが ブロッコリー、トマト、コーン缶、カリフラワー かぶ・葉	しょうゆ、パセリ粉 食酢、食塩	551(413) 29.6(22.2)
	午後おやつ	チーズおかかおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、かつお節		しょうゆ	15.7(11.7) 1.8(1.4)
09火	昼食	麻婆丼 さつま芋の甘煮 コーンスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 さつまいも、砂糖 片栗粉	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、鶏がらスープ 卵、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが クリームコーン缶、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ しょうゆ	621(452) 23.2(17.0)
	午後おやつ	マカロニイタリアン 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ベーコン、鶏がらスープ 牛乳	トマトペースト、たまねぎ、にんじん		18.7(12.8) 1.3(0.9)
10水	昼食	ごはん トマトチキンカレー じゃがいもののり和え 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも	鶏コマ肉皮なし、バター 牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、しょうが あおのり	コンソメ、ケチャップ、中濃ソース、カレールウ 食塩	621(458) 26.2(19.3)
	午後おやつ	おやつラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	なると、鶏がらスープ	ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	15.2(10.9) 2.5(1.9)
11木 誕生会	昼食	鮭とほうれん草のクリームスパゲッティー 大根とハムのりんご酢のサラダ 野菜ジュース	スパゲッティー、小麦粉、油 油、砂糖	牛乳、塩さけ、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ハム	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ だいこん、きゅうり	りんご酢、食塩	694(518) 27.8(20.6)
	午後おやつ	りんごカップケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、グラニュー糖	牛乳、ホイップクリーム、バター 牛乳	りんご		25.9(19.0) 1.7(1.4)
12金	昼食	ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴら炒め ほうれん草のみそ汁	米 パン粉、砂糖 ごま、ごま油、砂糖	豚ももひき肉、木綿豆腐 みそ、油揚げ	たまねぎ れんこん、にんじん、ごぼう、しらたき、いんげん ほうれんそう、えのきたけ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ、みりん 煮干だし汁	610(449) 24.7(18.1)
	午後おやつ	ツナコッペサンド 牛乳	コッペパン、マヨネーズ	ツナ油漬缶 牛乳	きゅうり		22.0(16.0) 2.3(1.7)
13土	昼食	焼き鳥野菜丼 五目みそ汁	米、油、片栗粉	鶏コマ肉皮なし みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ 煮干だし汁	450(332) 19.1(14.2)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		9.5(7.1) 1.9(1.4)
15月	昼食	ツナトマトスパゲッティー みかん中華風サラダ 白菜のミルクスープ	オリーブ油 砂糖、ごま、ごま油	ツナ油漬缶、鶏がらスープ スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、エリンギ キャベツ、みかん缶 はくさい	パセリ粉 食酢、しょうゆ	608(440) 25.1(17.9)
	午後おやつ	シュガートースト 牛乳	食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			22.9(16.1) 1.1(0.8)
16火	昼食	ハヤシライス グリーンサラダ 牛乳	米、じゃがいも、油 油、砂糖	豚もも薄切り肉 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、ブロッコリー	ハヤシルウ 食酢、食塩	568(415) 17.4(12.5)
	午後おやつ	せんべい みかん 麦茶	せんべい		みかん		17.9(12.9) 2.4(1.8)
17水	昼食	ごはん 鮭の西京焼き うの花炒り煮 小松菜のすまし汁	米 油、砂糖 ごま油、砂糖	さけ、みそ おから、ちくわ	にんじん、葉ねぎ、ひじき こまつな、えのきたけ	みりん しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	560(412) 30.5(22.5)
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			14.4(10.3) 1.4(1.0)

献立表

2025年12月

逗子なないろ保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満値
			黄	赤	緑		
			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	その他	
18木	昼食	あんかけうどん 大根とツナの和え物 バナナ	うどん、片栗粉 マヨネーズ	鶏むね肉皮なし ツナ油漬缶	はくさい、えのきだけ、ねぎ だいこん、きゅうり、コーン缶 バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	400(291) 15.5(11.5) 7.8(5.8) 1.5(1.1)
	午後おやつ	じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		
19金	昼食	黒糖パン 鶏肉のバーベキューソース焼き フレンチサラダ ポパイスープ	黒糖パン 砂糖 油、砂糖	鶏もも肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、コーン缶、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 食酢、食塩	564(412) 26.2(19.2)
	午後おやつ	クリスマスココアケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖、粉砂糖	牛乳、ホイップクリーム 牛乳	いちご	ココア（ピュアココア）	25.4(18.5) 1.1(0.8)
20土	昼食	豚肉チャーハン 小松菜の昆布和え 豆腐とわかめのスープ	米、オリーブ油 ごま、ごま油	豚ももひき肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、あおのり もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、食塩	414(310) 14.4(10.8) 11.9(8.9) 1.3(1.0)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	食パン、砂糖	バター、きな粉			
22月	昼食	ごはん カレイの煮つけ ほうれん草の磯辺和え 南瓜と油揚げのみそ汁	米 砂糖	かれい みそ、油揚げ	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん、焼きのり かぼちゃ	しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	386(289) 18.9(14.2)
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイン缶、みかん缶、干しぶどう		5.0(3.8) 1.5(1.1)
23火	昼食	ごはん ●とん漬け 高野豆腐と根菜の煮物 ほうれん草のすまし汁	米 油、砂糖 砂糖 焼酎	豚肉(肩ロース)、みそ 凍り豆腐	だいこん、にんじん、ごぼう、いんげん ほうれんそう、ねぎ	みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ	582(436) 23.7(17.8)
	午後おやつ	牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			18.4(13.8) 1.2(0.9)
24水	昼食	コッペパン タンドリーチキン 和風サラダ じゃが芋のミルクスープ	コッペパン 油 じゃがいも	鶏もも肉皮なし、ヨーグルト(無糖) しらす干し スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	キャベツ、きゅうり、にんじん たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、食塩 食酢、しょうゆ	479(359) 30.0(22.5)
	午後おやつ	昆布おにぎり 麦茶	米、ごま	かつお節	塩こんぶ		8.9(6.7) 1.8(1.4)
25木	昼食	豚コーン丼 白菜の梅肉和え お麩とわかめのみそ汁	米、砂糖、油 焼酎	豚ももひき肉 かつお節 みそ	コーン缶、しょうが はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ、みりん 煮干だし汁	620(458) 24.1(17.7)
	午後おやつ	メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			21.0(15.3) 2.1(1.6)
26金	昼食	きつねうどん 小松菜のサラダ バナナ	うどん、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏コマ肉皮なし、油揚げ、かまぼこ ツナ油漬缶	はくさい、にんじん、ねぎ もやし、こまつな、にんじん バナナ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	604(449) 21.9(16.2)
	午後おやつ	たぬきおにぎり 麦茶	米、揚げ玉、砂糖、ごま		あおのり	しょうゆ	12.9(9.5) 3.1(2.2)
27土	昼食	カレーライス 白菜の昆布和え 豆腐のスープ	米、じゃがいも、油 ごま、ごま油	豚もも薄切り肉 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん はくさい、にんじん、塩こんぶ ねぎ、乾燥わかめ	カレールウ	493(369) 15.7(11.8)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	食パン		りんごジャム		11.9(8.8) 2.1(1.6)

※マヨネーズは卵なしを使用しています。
※●のメニューは今月の郷土料理です（神奈川県）