

# 2025年度12月 献立予定表



二チイキッズかなめ保育園

日付	献立名	材料名	午前おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
			午後おやつ	
1 15 29 (月)	ご飯 こまつなのおみそ汁 ポークチャップ さといものサラダ みかん	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、こまつな、もやし、まいだけ、みそ／豚肉(もも)、たまねぎ、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース／さといも、きゅうり、にんじん、カレー粉、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ／みかん／牛乳／クリームチーズ、牛乳、砂糖、油、しょうゆ、小麦粉、ベーキングパウダー	牛乳 おせんべい 牛乳 マーラーカオ	480 kcal 21.3 g 16.3 g
2 16 30 (火)	ご飯 炒めごぼう汁 さけのみぞれ煮 キャベツのすりごま和え りんご	牛乳／ピスケット／米／かつお・昆布だし汁、ごま油、ごぼう、たまねぎ、油揚げ、しょうゆ、食塩／油、さけ、片栗粉、砂糖、しょうゆ、だいこん／ほうれんそう、キャベツ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、すりごま／りんご／牛乳／干しうどん、ごま油、豚肉(もも)、キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、食塩、水、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、豆乳	牛乳 ピスケット 牛乳 豆乳ちゃんほんうどん	496 kcal 23.8 g 14.2 g
3 17 31 (水)	ご飯 さつまいものおみそ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 春雨の炒め物 バナナ	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、さつまいも、切り干しいこん、カットわかめ、みそ／鶏もも肉、ねぎ、おろししょうが、片栗粉、レモン果汁、食塩、みりん、鶏がらスープの素／ごま油、はるさめ、にんじん、もやし、ピーマン、砂糖、しょうゆ／バナナ／牛乳／油、じゃがいも、チーズ、片栗粉、しょうゆ、食塩、みりん	牛乳 ウエハース 牛乳 チーズいももち	468 kcal 19.4 g 12.5 g
4 18 (木)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 さばのカレー煮 プロッコリーの甘酢あえ オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米／かつおだし汁、じゃがいも、もやし、カットわかめ、みそ／かつおだし汁、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、さば、片栗粉、カレー粉／プロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢／オレンジ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア)、砂糖、牛乳、油	牛乳 おせんべい 牛乳 プアマンケーキ	503 kcal 21.6 g 17.9 g
5 19 (金)	ご飯 豆腐のおみそ汁 肉かぼちゃ はくさいのおかか和え りんご	牛乳／ピスケット／米／かつおだし汁、木綿豆腐、ねぎ、みそ／油、たまねぎ、豚肉(もも)、かぼちゃ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリンピース(冷凍)／はくさい、にんじん、きゅうり、かつお節、しょうゆ／りんご／牛乳／米、こんぶ(だし用)、油、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、グリンピース、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ピスケット 牛乳 カレーピラフ	493 kcal 18.2 g 13.1 g
6 20 (土)	ひじきの混ぜご飯 チンゲンサイのすまし汁 さわらのみぞ照り焼き 蒸し野菜のサラダ みかん	牛乳／カルテツウエハース／米、こんぶ(だし用)、ひじき、油揚げ、にんじん、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ／かつお・昆布だし汁、チンゲンサイ、たまねぎ、カットわかめ、食塩、しょうゆ／さわら、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん／じゃがいも、キャベツ、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、油、レモン果汁／みかん／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、ヨーグルト(無糖)、いちごジャム、無塩バター	牛乳 ウエハース 牛乳 ソフトピスケット	491 kcal 20.3 g 16.4 g
8 22 (月)	ご飯 キャベツのおみそ汁 かれいの磯辺焼き 塩さんぴら バナナ	牛乳／クラッカー／米／かつおだし汁、キャベツ、もやし、ねぎ、みそ／かれい、しょうゆ、みりん、米粉、片栗粉、あおのり、水、油／油、しらす干し、切り干したいこん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま／バナナ／牛乳／かんてん(粉)、コーンスター、ココア(ピュアココア)、砂糖、豆乳／お子様せんべい	牛乳 クラッカー 牛乳 ココアムース・おせんべい	452 kcal 22.7 g 12.7 g
9 23 (火)	ご飯 たまねぎのおみそ汁 さけのみりん焼き 筑前煮 みかん	牛乳／カルテツウエハース／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、えのきだけ、みそ／さけ、食塩、しょうゆ、みりん／油、鶏もも肉、だいこん、ごぼう、にんじん、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、グリンピース(冷凍)／みかん／牛乳／小麦粉、砂糖、油、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ちんすこう	506 kcal 21.7 g 16.0 g
10 24 (水)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこリー りんご	牛乳／ピスケット／米／たまねぎ、さつまいも、はくさい、水、鶏がらスープの素、豆乳、米粉、食塩／鶏もも肉、マーマレード、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ／プロッコリー、カリフラワー、にんじん、しょうゆ、ノンエッグマヨネーズ、すりごま、かつお節／りんご／牛乳／ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、レモン果汁、砂糖、いちご <b>24日クリスマスケーキ作りをします。みかん缶、バナナ、いちご、ホイップを使います。</b>	牛乳 ピスケット 牛乳 マドレーヌ	501 kcal 22.4 g 16.4 g
11 25 (木)	豚丼 さといものすまし汁 ほうれん草の酢みそ和え オレンジ	牛乳／お子様せんべい／米、油、たまねぎ、豚肉(もも)、かつお・昆布だし汁、砂糖、しょうゆ、みりん、グリンピース(冷凍)／かつお・昆布だし汁、さといも、カットわかめ、食塩、しょうゆ／ほうれんそう、もやし、にんじん、みそ、ごま、砂糖、酢／オレンジ／牛乳／ごま油、木綿豆腐、ひじき、コーン(冷凍)、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープの素、しょうゆ	牛乳 おせんべい 牛乳 豆腐のお焼き	468 kcal 23.0 g 14.9 g
12 26 (金)	ご飯 かぼちゃのおみそ汁 かれいのコーンフレーク焼き ケチャップソテー バナナ	牛乳／ピスケット／米／かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、みそ／かれい、ノンエッグマヨネーズ、しょうゆ、コーンフレーク／油、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)、ケチャップ、鶏がらスープの素／バナナ／牛乳／油、りんご、砂糖、無塩バター、きょうざの皮	牛乳 ピスケット 牛乳 りんごパイ	486 kcal 20.2 g 14.1 g
13 27 (土)	チキンカレー だいこんのおみそ汁 プロッコリーの塩ナムル オレンジ	牛乳／カルテツウエハース／米、油、たまねぎ、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、ホールトマト缶詰、りんご、カレー粉、食塩、中濃ソース、米粉、水／かつおだし汁、だいこん、しめじ、みそ／プロッコリー、コーン(冷凍)、ごま、ごま油、食塩／オレンジ／牛乳／食パン、しらす干し、ノンエッグマヨネーズ、あおのり	牛乳 ウエハース 牛乳 じゃこトースト	447 kcal 18.5 g 12.6 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試し下さい。

12月平均栄養量

484 kcal
21.1 g
14.7 g

