



2025年度12月 献立予定表



ニチキッズ北たみや保育園

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 ボークチャップ 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、まいたけ、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／無塩バター、マシュマロ、コーンフレーク	牛乳 おせんべい	474 kcal 20.0 g 13.9 g
2 16 (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／ビスケット／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 ビスケット	496 kcal 23.8 g 14.2 g
3 17 (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／ウエハース／米／かつおだし汁、さつまいも、切り干しだいこん、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	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 ブ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／ブロッコリー、きゅうり、コーン(冷凍)、砂糖、食塩、酢／オレンジ／牛乳／油、豆乳、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	牛乳 おせんべい	495 kcal 21.4 g 16.9 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／ビスケット／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、グリーンピース(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、グリーンピース、食塩、しょうゆ、カレー粉	牛乳 ビスケット	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 さわらのみそ照り焼き 蒸し野菜のサラダ みかん	牛乳／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	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 塩きんぴら グレープフルーツ	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、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、食塩、水、ごま油、ごま／グレープフルーツ／牛乳／かんでん(粉)、コーンスターチ、ココア(ビュアココア)、砂糖、豆乳／お子様せんべい	牛乳 クラッカー	452 kcal 22.7 g 12.7 g
9 23 (火)	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／ビスケット／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、グリーンピース(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／米、塩こんぶ	牛乳 ビスケット	480 kcal 21.0 g 12.8 g
10 24 (水)	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／ウエハース／米／かつおだし汁、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、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、グリーンピース(冷凍)／みかん／牛乳／小麦粉、砂糖、油、食塩	牛乳 ウエハース	506 kcal 21.7 g 16.0 g
11 25 (木)	ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこりー りんご	牛乳／お子様せんべい／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／ブロッコリー、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／卵、砂糖、食塩、牛乳、米粉、ベーキングパウダー、油、いちごジャム	牛乳 おせんべい	530 kcal 22.5 g 13.7 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 オレンジ	牛乳／ビスケット／米／かつおだし汁、かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、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／オレンジ／牛乳／油、りんご、砂糖、無塩バター、ぎょうざの皮	牛乳 ビスケット	466 kcal 20.1 g 14.1 g
13 27 (土)	チキンカレー かぶのおみそ汁 ブロッコリーの塩ナムル バナナ	牛乳／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、かぶ、かぶ・葉、しめじ、みそ／ブロッコリー、コーン(冷凍)、ごま、ごま油、食塩／バナナ／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	468 kcal 18.6 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
20.8	g
14.0	g