

2025年度12月 献立予定表



二チイ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 ごまつなのおみそ汁 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、ごまつな、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 牛乳 マシュマロおこし | 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 牛乳 豆乳ちゃんぽんうどん | 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、切り干したいこん、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／油、豆乳、砂糖、米粉、ベーキングパウダー、ココア(ピュアココア) | 牛乳 おせんべい 牛乳 ココア蒸しパン | 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 ビスケット 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／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 ソフトビスケット | 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 塩きんびら 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、切り干したいこん、にんじん、ごまつな、食塩、水、ごま油、ごま／グレープフルーツ／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) | 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 牛乳 昆布おにぎり | 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、ごまつな、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 |
| 11 25 (木) | ご飯 クリームシチュー 鶏肉のマーマレード焼き うまっこリー 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／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／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 牛乳 米粉パンケーキ | 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、きょううざの皮 | 牛乳 ビスケット 牛乳 りんごパイ | 466 kcal 20.1 g 14.1 g |
| 13 27 (土) | チキンカレー かぶのおみそ汁 プ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／プロッコリー、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 牛乳 じゃこトースト | 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。 | | | 12月平均栄養量 | |
| ◎幼児クラスでは、喫食確認を行っておりません。 | | | 484 kcal 20.8 g 14.0 g | |
| 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。 | | | | |

