

2025年12月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		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			
15 月	1 八宝菜丼 ・わかめとコーンのスープ	米、小麦粉、三温糖、はるさめ、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、卵、ハム、えび、いか、バター、すりごま	はくさい、コーン缶、きゅうり、にんじん、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、えのきたけ、万能ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ、カットわかめ	しょうゆ、酢、<<酒>>、中華だし、菜、食塩	牛乳 みかん 牛乳	エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.6 g	
	はるさめサラダ					ほうれん草ケーキ	脂 質 20.7 g 食塩相当量 2 g	
16 火	2 ロールパン ・ポトフ(かぶ)	ロールパン、米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ハム、チーズ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、かぶ、コーン缶、あおのり	鳥がらだし汁、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 牛乳	エネルギー 524 kcal たんぱく質 23.2 g	
	マゼドアンサラダ					おにぎり(ゆかり)	脂 質 17.2 g 食塩相当量 2 g	
17 水	3 菜飯 ・なめこのみそ汁	米、じゃがいも、スパゲティ、しらたき、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(こま)、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ、ごま	たまねぎ、こまつな、にんじん、なめこ、しめじ、万能ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、みりん、食塩	牛乳 パナナ 牛乳	エネルギー 550 kcal たんぱく質 23.9 g	
	肉じゃが(豚肉)					和風スパゲティ	脂 質 16.5 g 食塩相当量 3 g	
18 木	4 麦入りごはん ・さつまいと蓮根の豆乳みそ汁	米、さといも、さつまいも、片栗粉、押麦	牛乳、さば、豆乳、油揚げ、いわし(煮干し)、麦みそ、米みそ(淡色辛みそ)	れんこん、パイン缶、万能ねぎ、しょうが	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ、カレー粉	牛乳 チーズ(棒) 牛乳	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g	
	魚のカレー焼き					ぶどうゼリー	脂 質 15.6 g 食塩相当量 3 g	
19 金	5 麦入りごはん ・切干だいこんのみそ汁	米、じゃがいも、食パン、押麦、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	卵、木綿豆腐、ウインナー、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、きな粉、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、なす、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト 麦茶	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.7 g	
	ウインナーの卵焼き 豆腐サラダ					きなこトースト	脂 質 18.2 g 食塩相当量 3 g	
20 土	6 ポークハヤシライス ・オレンジサラダ	米、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉(こま)、鶏ささ身	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、みかん缶、マッシュルーム缶、トマトピューレ、塩こんぶ	ハヤシルウ、酢、ケチャップ、食塩、こしょう、<<酒>>	牛乳 ウエハース 牛乳	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.4 g	
						昆布おにぎり	脂 質 15.2 g 食塩相当量 2 mg	
22 月	8 麦入りごはん ・清汁(白玉ふ・えのきたけ)	米、米粉、押麦、油、ごま油、三温糖、砂糖、白玉麩	牛乳、さけ、豆乳、いわし(煮干し)	キャベツ、パナナ、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、葉ねぎ、しょうが、塩こんぶ、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	牛乳 りんご 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.0 g	
	鮭の香味焼き キャベツの昆布サラダ					バナナ蒸しパン	脂 質 13.8 g 食塩相当量 2 g	
23 火	9 わかめごはん ・たまごスープ	米、三温糖、押麦、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵	キャベツ、にんじん、たまねぎ、レモン果汁、パセリ、かんでん(粉)、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、ワイン(白)、酢、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 36.4 g	
	鶏のから揚げ コールスローサラダ					にんじんゼリー	脂 質 29.4 g 食塩相当量 3 g	
24 水	10 ロールパン ・冬野菜のクリームシチュー	ロールパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏もも肉、卵、ツナ油漬缶、さけ水煮缶詰、チーズ	たまねぎ、かぶ、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう	酢、食塩、こしょう	牛乳 パナナ 麦茶	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.2 g	
	ブロッコリーとツナのサラダ					鮭とチーズのおにぎり	脂 質 22.0 g 食塩相当量 2 g	
25 木	11 麦入りごはん ・かぼちゃのミルクスープ	米、じゃがいも、三温糖、油、黒砂糖、押麦、上新粉	調整豆乳、牛乳、メルルーサ、きな粉	バナナ、たまねぎ、クリームコーン缶、かぼちゃ、にんじん、かんでん(粉)	<<酒>>、コンソメ、食塩	牛乳 チーズ(棒) 豆乳	エネルギー 570 kcal たんぱく質 22.3 g	
	白身魚のポテトクリーム焼き バナナ					きな粉よせ	脂 質 16.8 g 食塩相当量 2 g	
26 金	12 ひじきごはん ・おでん	米、板こんにゃく、じゃがいも、さつまいも、米粉、砂糖、油、押麦、メープルシロップ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、はんぺん、さつまいも、挽きわり納豆、おから、油揚げ、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、グリーンピース(冷凍)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳	エネルギー 588 kcal たんぱく質 26.7 g	
	納豆和え					いものソフトクッキー	脂 質 15.8 g 食塩相当量 3 g	
27 土	13 スパゲティ・ミートソース ・青菜の野菜スープ	スパゲティ、米、三温糖、パン粉、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、粉チーズ、バター、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、トマトピューレ、ピーマン、コーン缶	鳥がらだし汁、ケチャップ、しょうゆ、ウスターソース、食塩、コンソメ、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳	エネルギー 580 kcal たんぱく質 22.9 g	
						さつねおにぎり	脂 質 18.5 g 食塩相当量 3 g	

※都合により献立を変更する場合があります。

※9日(火)のお昼は桜組、梅組、薔薇組はクリスマスお楽しみメニューに変更します。

※15日(月)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。