

令和 7年 12月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとになる食品		おもにエネルギーの もとになる食品		おもに体の調子を 整えるもとになる食品		
1	月	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 五目卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と麩の吸い物	レバーの 甘煮 牛乳	動物ビス ケット 牛乳	卵 丸天 わかめ 鶏レバー だし昆布	鶏挽肉 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 ビスケット ケチャップ	油 麩 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 さやいんげん しょうが	ピーマン 切干大根 小葱	593kcal 22.5g 452kcal 21.2g
2	火	牛乳 ビスケット	ごはん フィッシュコロッケ 野菜とベーコンのソテー 味噌汁	大根と豚 肉の煮物 チーズ	ミニメロンパ ン ミルク	魚すり身 ベーコン チーズ 豚肉 だし昆布 味噌	卵 厚揚げ スキムミルク 牛乳 煮干し	米 小麦粉 油 ビスケット パン	じゃが芋 パン粉 砂糖 ケチャップ	人参 もやし ピーマン 小葱	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ 大根	623kcal 27.7g 533kcal 23.3g
3	水	牛乳 ベビーせんべい	三色ごはん 磯香あえ 豆腐とかまぼこの 吸い物	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) フルーツ ヨーグルト	鶏挽肉 薄揚げ 豆腐 わかめ ヨーグルト 煮干し	卵 青のり かまぼこ 牛乳 だし昆布	米 油 砂糖 ソフトせんべい	人参 キャベツ もやし みかん缶 かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱 桃缶		581kcal 22.3g 444kcal 17.2g
4	木	牛乳 ビスケット	丸天うどん かき揚げ 粉ふき芋 みかん (未:みかん缶)	白身魚の バター醬 油焼き ミルク	(手作り) ごま塩おに ぎり 牛乳	丸天 わかめ 卵 牛乳 だし昆布	鶏肉 ウインナー スキムミルク 白身魚	うどん 小麦粉 じゃが芋 ごま ビスケット	油 砂糖 米 マーガリン	小葱 人参 パセリ みかん缶	玉ねぎ グリーンピース みかん レモン汁	585kcal 23.7g 497kcal 22.3g
5	金	牛乳 ビスケット	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁	小松菜の ソテー 牛乳	(手作り) スイートポ テト 牛乳	白身魚 鶏挽肉 豚肉 牛乳 煮干し	おから だし昆布 豆腐 卵 ウインナー	米 さつま芋 ごま ビスケット	砂糖 里芋 マーガリン 油	さやいんげん 干し椎茸 玉ねぎ 小松菜	しょうが 人参 小葱 糸こんにゃく	599kcal 28.2g 522kcal 22.2g
6	土	牛乳	卵サンド チーズ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	卵 牛乳	チーズ	食パン ビスケット	マヨネーズ	バナナ		608kcal 23.3g 465kcal 18.5g
8	月	牛乳 ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁	高野豆腐 の含め煮 チーズ	マルボーロ ミルク	ささ身 薄揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	卵 チーズ 高野豆腐 煮干し 味噌	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 マルボーロ ケチャップ	キャベツ もやし えのき茸 小葱	ピーマン 人参 玉ねぎ	586kcal 26.6g 487kcal 23.1g
9	火	牛乳 ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆 牛乳	豚まん 牛乳	削り節佃煮 豚肉 卵 牛乳 味噌	牛肉 鰯すり身 豆腐 だし昆布 煮干し	米 砂糖 豚まん ビスケット	じゃが芋 油 かたくり粉 金時豆	人参 さやいんげん 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	604kcal 27.0g 494kcal 20.0g
10	水	牛乳 ビスケット	パン(りんごジャム) 白身魚のカレームニエル ツナサラダ 鶏肉ときのこのスープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) 野菜せん べい 牛乳	白身魚 鶏肉 卵	シーチキン 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ 油 カレー粉	りんごジャム マーガリン 野菜せんべい ビスケット	レモン汁 きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	キャベツ 人参 エリンギ 玉ねぎ	635kcal 28.4g 489kcal 24.4g
11	木	牛乳 ベビーせんべい	味噌煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー バナナ	大豆の甘 煮 ミルク	(手作り) おかかお にぎり 牛乳	豚肉 卵 スキムミルク 牛乳 だし昆布	ちくわ 青のり かつお節 大豆 味噌	うどん 油 米 マヨネーズ	小麦粉 砂糖 ソフトせんべい	ごぼう 人参 バナナ	大根 根深ねぎ ブロッコリー	642kcal 20.5g 503kcal 16.3g
12	金	牛乳 ビスケット	ごはん 鯖の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	鶏肉のマ レード煮 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鯖 薄揚げ 牛乳 鶏肉 味噌	白身魚 厚揚げ 卵 だし昆布 煮干し	米 かたくり粉 じゃが芋 ホットケーキ粉 ビスケット	砂糖 油 マーガリン マレードジャム	キャベツ 人参 小葱 かぼちゃ	しょうが きゅうり もやし	642kcal 26.0g 502kcal 22.7g

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月23日(火)はクリスマスケーキ作りのため簡易食とさせていただきます。

つきましては、上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。
ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

日	曜日	献立名				献立材料名							エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品			
15	月	牛乳 ビスケット	肉井 ひじきの五目煮 豆腐と青さの吸い物	さつま芋の 甘煮 牛乳	(手作り) ヨーグルト マフィン 牛乳	豚肉 鶏挽肉 大豆 あおさ ヨーグルト だし昆布	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 卵 煮干し	米 砂糖 マーガリン ビスケット	油 小麦粉 さつま芋	玉ねぎ しょうが さやいんげん 人参 グリーンピース えのき茸 小葱		631kcal 25.8g 502kcal 18.4g	
16	火	牛乳 ビスケット	かしわうどん かぼちゃと厚揚げの 煮物	卵焼き ミルク	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	鶏肉 かまぼこ 鶏挽肉 鮭フレーク 卵	わかめ 厚揚げ スキムミルク 牛乳 だし昆布	うどん 油 ビスケット	砂糖 米	小葱 かぼちゃ さやいんげん		586kcal 27.8g 485kcal 22.2g	
17	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ	じゃが芋と 鶏肉の煮物 牛乳	(手作り) チーズ蒸し パン 牛乳	合挽肉 木綿豆腐 チーズ	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 ごま ソフトせんべい 蒸しパン粉	砂糖 油 ごま油 じゃが芋 甜麵醬	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 バナナ		637kcal 25.5g 506kcal 20.8g	
18	木	牛乳 ビスケット	カレーライス フレンチサラダ	オニオン スープ 牛乳	おとうふ屋 さんのビス ケット 牛乳	牛肉 チーズ ベーコン	鶏挽肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 ビスケット	じゃが芋 さつま芋 カレーウ	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし レモン汁	人参 キャベツ きゅうり パセリ	655kcal 27.8g 516kcal 21.0g	
19	金	牛乳 ベビーせんべい	【誕生会】 チキンライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ブロッコリー ウインナー 卵スープ ぶどうゼリー		カステラ ミルク	鶏肉 ウインナー わかめ スキムミルク 煮干し	ハム 卵 豆腐 牛乳 だし昆布	米 砂糖 パスタ かたくり粉 ソフトせんべい ケチャップ	油 小麦粉 マヨネーズ カステラ ゼリー	人参 マッシュルーム キャベツ 小葱	玉ねぎ ブロッコリー パセリ	699kcal 30.5g 532kcal 23.9g	
20	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		野菜ティッ クビスケット 牛乳	白身魚 チーズ	卵 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ バナナ		605kcal 25.3g 495kcal 21.9g	
22	月	牛乳 ビスケット	【厨房清掃】 焼肉井 豆腐の吸い物 みかん(未:みかん缶) 牛乳	牛乳	バームクー ヘン 牛乳	牛肉 豚肉 わかめ 煮干し	豆腐 牛乳 だし昆布	米 バームクーヘン 焼き肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ もやし 小葱 みかん缶	人参 玉ねぎ みかん ピーマン	572kcal 21.4g 453kcal 16.3g	
23	火	牛乳 ビスケット	【ケーキ作り】 さつまいもパン 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳	動物チー ズ	ドーナツ 牛乳	魚肉ソーセージ チーズ	牛乳	パン 砂糖 ビスケット	さつま芋 ドーナツ	バナナ		603kcal 19.9g 481kcal 17.5g	
24	水	牛乳 ベビーせんべい	ごはん 酢豚 春雨スープ	煮豆腐 牛乳	ビスケット 牛乳	豚肉 牛乳 だし昆布	鶏肉 豆腐	米 油 緑豆はるさめ ビスケット	かたくり粉 砂糖 ごま油 ソフトせんべい	しょうが 人参 たけのこ 白菜	玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 小葱	635kcal 23.1g 464kcal 17.5g	
25	木	牛乳 ビスケット	【ランチルーム清掃】 パン(いちごジャム) ビーフシチュー みかん(未:みかん缶) 牛乳	牛乳	クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	スキムミルク	食パン じゃが芋 クラッカー ビーフシチュールウ	いちごジャム 油 ビスケット	マッシュルーム 玉ねぎ みかん	人参 グリーンピース みかん缶	633kcal 25.9g 469kcal 18.3g	
26	金	牛乳 ビスケット	親子丼 味噌汁 黄桃	牛乳	せんべい ミルク	鶏肉 厚揚げ スキムミルク だし昆布 味噌	卵 牛乳 わかめ 煮干し	米 油 ビスケット	砂糖 せんべい	玉ねぎ 葉ねぎ 桃缶	根深ねぎ 小葱	607kcal 25.4g 478kcal 18.5g	
27	土	牛乳	コロッケパン チーズ バナナ 牛乳		ひこうきビ スケット 牛乳	牛挽肉 卵 牛乳	豚挽肉 チーズ	パン パン粉 油	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ バナナ	655kcal 23.0g 505kcal 19.8g	