

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 ベビーセンbei	ごはん 五目卵焼き 切干大根の炒め煮 豆腐と麸の吸い物	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 麸 ソフトせんべい	玉ねぎ 人参 さいやいんげん 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 野菜とペーパーのソテー 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 ペーパー [。] 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 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 ベビーセンbei	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 だし昆布 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 キヤベツ もやし みかん缶 かぼちゃ	さいやいんげん 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 バター醤 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 ワインナー [。] スキムミルク 白身魚 だし昆布	うどん 小麦粉 じやが芋 ごま ビスケット	油 砂糖 米 マーガリン	小葱 人参 バセリ みかん缶	玉ねぎ グリンピース 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 ワインナー	米 さつま芋 ごま ビスケット	砂糖 里芋 マーガリン 油	さいやいんげん 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 マルボーロ 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(ぶりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆	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 さいやいんげん 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 じめじ 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 ベビーセンbei	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 鰯の竜田揚げ (未:白身魚の竜田揚げ) おひたし 味噌汁	鶏肉のマー [。] マレード煮 牛乳	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	鰯 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 ホットケーキ粉 ビスケット	砂糖 油 マーガリン マーマレードジャム	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				
15	月	牛乳 ビスケット	肉丼 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 さやいんげん グリンピース 小葱	しょうが 人参 えのき茸	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ilk 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 ごま油 ソフトせんべい じゃが芋 蒸しパン粉 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 じやが芋 甜麵醬	根深ねぎ 玉ねぎ きゅうり バナナ	しょうが もやし 人参	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	じやが芋 さつま芋 カレールウ	玉ねぎ グリンピース 人参 レモン汁	人参 キャベツ とうもろこし 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 プロッコリー 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ilk 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 ゼリー ケチャップ	油 小麦粉 マヨネーズ カステラ	玉ねぎ マッシュルーム 人参 小葱	玉ねぎ プロッコリー キヤベツ パセリ	699kcal 30.5g 532kcal 23.9g
20	土	牛乳	フizzシュバーガー ^{チーズ} バナナ 牛乳		野菜ティット 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	キヤベツ	バナナ	605kcal 25.3g 495kcal 21.9g
22	月	牛乳 ビスケット	【厨房清掃】 焼肉丼 豆腐の吸い物 みかん(未:みかん缶) 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	キヤベツ 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 牛乳 チーズ		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		クラッカー 牛乳	牛肉 牛乳	スキムilk	食パン じやが芋 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		せんべい ミルク 牛乳	鶏肉 厚揚げ スキムilk 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 キヤベツ	玉ねぎ バナナ	655kcal 23.0g 505kcal 19.8g