

令和 7年 12月 三光幼稚園 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	あすなろ 15時 おやつ エネルギー	
		10時 (未満児のみ)	12時 (未満児・以上児共通)	未満児のみ	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			
1	月	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 牛乳	レバーの 甘煮	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 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	431kcal 18.5g 358kcal 19.4g	おとうふ屋さ んのかりん とう 78kcal
2	火	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 チーズ	大根と豚 肉の煮物	魚すり身 ベーコン チーズ 豚肉 だし昆布	卵 厚揚げ 煮干し 味噌	米 小麦粉 油 ビスケット	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	437kcal 21.2g 379kcal 18.7g	ミニメロンパ ン 104kcal
3	水	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 牛乳	かぼちゃ の煮物	鶏挽肉 薄揚げ 豆腐 わかめ 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 かぼちゃ	さやいんげん 小松菜 小葱	431kcal 17.1g 360kcal 13.9g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal
4	木	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) ミルク	白身魚の バター醬 油焼き	丸天 わかめ 卵 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 ビスケット	油 砂糖 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	438kcal 18.7g 381kcal 20.4g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal
5	金	ビスケット	ごはん 煮魚 卵の花の炒り煮 豚汁 牛乳	小松菜の ソテー	白身魚 鶏挽肉 豚肉 牛乳 煮干し	おから だし昆布 豆腐 ウインナー 味噌	米 ビスケット 油	砂糖 里芋	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	437kcal 22.0g 375kcal 18.0g	(手作り) スイートポテ ト 105kcal
8	月	ビスケット	ごはん チキンカツ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	高野豆腐 の含め煮	ささ身 薄揚げ だし昆布 味噌	卵 チーズ 高野豆腐 煮干し	米 パン粉 砂糖 ビスケット	小麦粉 油 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	444kcal 19.9g 375kcal 18.2g	マルボーロ スティックゼ リー 76kcal
9	火	ビスケット	ごはん(ふりかけ) 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	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 ビスケット 金時豆	じゃが芋 油 かたくり粉	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	460kcal 20.5g 386kcal 16.1g	豚まん 75kcal
10	水	ビスケット	パン(りんごジャム) 白身魚のカレムニエル ツナサラダ 鶏肉ときのこのスープ 牛乳	ゆで卵	白身魚 鶏肉 卵	シーチキン 牛乳	食パン 小麦粉 マヨネーズ カレー粉	りんごジャム マーガリン ビスケット	レモン汁 キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	人参 エリンギ 玉ねぎ	475kcal 24.1g 365kcal 20.3g	(手作り) 野菜せんべ い 84kcal
11	木	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 ミルク	大豆の甘 煮	豚肉 卵 スキムミルク だし昆布	ちくわ 青のり 大豆 味噌	うどん 油 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	474kcal 16.7g 380kcal 14.9g	(手作り) おかかおに ぎり 116kcal
12	金	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 牛乳	鶏肉のマ マレード煮	鯖 薄揚げ 牛乳 鶏肉 味噌	白身魚 厚揚げ だし昆布 煮干し	米 かたくり粉 じゃが芋 ビスケット	砂糖 油 ママレードジャム	キャベツ 人参 小葱	しょうが きゅうり もやし	451kcal 20.8g 379kcal 19.4g	(手作り) かぼちゃ ケーキ 126kcal

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	あすなろ 15時 おやつ エネルギー	
		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	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	ビスケット	肉井 ひじきの五目煮 豆腐と青さの吸い物 牛乳	さつま芋の 甘煮	豚肉 鶏挽肉 大豆 あおさ だし昆布	ひじき 薄揚げ 豆腐 牛乳 煮干し	米 砂糖 ビスケット	油 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	462kcal 19.6g 374kcal 14.0g	ぼんすけ 116kcal
16	火	ビスケット	かしわうどん かぼちゃと厚揚げの 煮物 ミルク	卵焼き	鶏肉 かまぼこ 鶏挽肉 卵	わかめ 厚揚げ スキムミルク だし昆布	うどん 油	砂糖 ビスケット	小葱 かぼちゃ さやいんげん	418kcal 20.8g 365kcal 19.0g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal
17	水	ベビーせんべい	ごはん 麻婆豆腐 ナムル バナナ 牛乳	じゃが芋と 鶏肉の煮 物	合挽肉 木綿豆腐	牛乳 鶏肉	米 かたくり粉 ごま ソフトせんべい 甜麵醬	砂糖 油 ごま油 じゃが芋	根深ねぎ しょうが 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 バナナ	461kcal 17.8g 378kcal 16.0g	おとうふ屋さ んのビス ケット 78kcal
18	木	ビスケット	カレーライス フレンチサラダ 牛乳	オニオン スープ	牛肉 チーズ ベーコン スキムミルク	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 人参 グリーンピース キャベツ とうもろこし きゅうり レモン汁 パセリ	479kcal 19.9g 384kcal 15.2g	クラッカー 72kcal
19	金	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 ウイナー 卵スープ ぶどうゼリー		鶏肉 ウイナー わかめ だし昆布	ハム 卵 豆腐 煮干し	米 砂糖 パスタ かたくり粉 ソフトせんべい	油 小麦粉 マヨネーズ ゼリー ケチャップ	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ パセリ 小葱	535kcal 22.1g 380kcal 15.7g	カステラ 82kcal
22	月	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		牛肉 豚肉 わかめ 煮干し	豆腐 牛乳 だし昆布	米 焼き肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 小葱 みかん缶 ピーマン	419kcal 17.9g 351kcal 14.1g	バームクー ヘン 130kcal
23	火	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	魚肉ソーセージ チーズ	牛乳	パン ビスケット	さつま芋	バナナ	430kcal 14.9g 385kcal 15.1g	ドーナツ 牛乳 171kcal
24	水	ベビーせんべい	ごはん 酢豚 春雨スープ 牛乳	煮豆腐	豚肉 牛乳 だし昆布	鶏肉 豆腐	米 油 緑豆はるさめ ソフトせんべい	かたくり粉 砂糖 ごま油	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン 干し椎茸 小葱 たけのこ 白菜	451kcal 16.4g 361kcal 14.7g	ミレービス ケット 91kcal
25	木	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		牛肉 牛乳	スキムミルク	食パン いちごジャム じゃが芋 ビーフシチュー	油 ビスケット	マッシュルーム 人参 玉ねぎ グリーンピース みかん みかん缶	465kcal 20.3g 371kcal 16.0g	ベアビス ケット チーズ 82kcal
26	金	ビスケット	親子丼 味噌汁 黄桃 牛乳		鶏肉 厚揚げ だし昆布 味噌	卵 牛乳 わかめ 煮干し	米 油	砂糖 ビスケット	玉ねぎ 葉ねぎ 桃缶 根深ねぎ 小葱	462kcal 19.6g 366kcal 15.0g	せんべい スティックゼ リー 69kcal

<保護者様へお願いとお知らせ>

12月23日(火)クリスマスケーキ作りの為、給食は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ひいたします。

※幼稚園の給食終了は、12月19日(金)です。

12月22日(月)以降は、あすなろ(2号・3号)の給食があります。