

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<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児 | あすなろ<br>15時 おやつ<br>エネルギー             |                                 |
|----|----|----------------|---|-------------|-----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|
|    |    | 10時<br>(未満児のみ) | 12時<br>(未満児・以上児共通)                                    | 未満児のみ       | おもに体をつくる<br>もとになる食品               | おもにエネルギーの<br>もとになる食品             | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品      |                            |                                      |                              |                                      |                                 |
| 1  | 月  | ベビーせんべい        | ごはん<br>五目卵焼き<br>切干大根の炒め煮<br>豆腐と麩の吸い物<br>牛乳            | レバーの甘煮      | 卵<br>丸天<br>わかめ<br>鶏レバー<br>だし昆布    | 鶏挽肉<br>豆腐<br>牛乳<br>煮干し           | 米<br>砂糖<br>ケチャップ<br>ソフトせんべい | 油<br>麩<br>ソフテーン            | 玉ねぎ<br>人参<br>さやいんげん<br>しょうが          | ピーマン<br>切干大根<br>小葱           | 431kcal<br>18.5g<br>358kcal<br>19.4g | おとうふ屋さんのかりんとう<br>78kcal         |
| 2  | 火  | ビスケット          | ごはん<br>フィッシュコロッケ<br>野菜とベーコンのソテー<br>味噌汁<br>チーズ         | 大根と豚肉の煮物    | 魚すり身<br>ベーコン<br>チーズ<br>豚肉<br>だし昆布 | 卵<br>厚揚げ<br>煮干し<br>味噌            | 米<br>小麦粉<br>油<br>ビスケット      | じゃが芋<br>パン粉<br>砂糖<br>ケチャップ | 人参<br>もやし<br>ピーマン<br>小葱              | 玉ねぎ<br>キャベツ<br>かぼちゃ<br>大根    | 437kcal<br>21.2g<br>379kcal<br>18.7g | ミニメロンパン<br>104kcal              |
| 3  | 水  | ベビーせんべい        | 三色ごはん<br>磯香あえ<br>豆腐とかまぼこの吸い物<br>牛乳                    | かぼちゃの煮物     | 鶏挽肉<br>薄揚げ<br>豆腐<br>わかめ<br>煮干し    | 卵<br>青のり<br>かまぼこ<br>牛乳<br>だし昆布   | 米<br>油                      | 砂糖<br>ソフトせんべい              | 人参<br>キャベツ<br>もやし<br>かぼちゃ            | さやいんげん<br>小松菜<br>小葱          | 431kcal<br>17.1g<br>360kcal<br>13.9g | (手作り)<br>フルーツヨーグルト<br>78kcal    |
| 4  | 木  | ビスケット          | 丸天うどん<br>かき揚げ<br>粉ふき芋<br>みかん<br>(未:みかん缶)<br>ミルク       | 白身魚のバター醤油焼き | 丸天<br>わかめ<br>卵<br>だし昆布            | 鶏肉<br>ウインナー<br>スキムミルク<br>白身魚     | うどん<br>小麦粉<br>じやが芋<br>ビスケット | 油<br>砂糖<br>マーガリン           | 小葱<br>人参<br>パセリ<br>みかん缶              | 玉ねぎ<br>ケリンピース<br>みかん<br>レモン汁 | 438kcal<br>18.7g<br>381kcal<br>20.4g | (手作り)<br>ごま塩おにぎり<br>115kcal     |
| 5  | 金  | ビスケット          | ごはん<br>煮魚<br>卵の花の炒り煮<br>豚汁<br>牛乳                      | 小松菜のソテー     | 白身魚<br>鶏挽肉<br>豚肉<br>牛乳<br>煮干し     | おから<br>だし昆布<br>豆腐<br>ウインナー<br>味噌 | 米<br>ビスケット<br>油             | 砂糖<br>里芋                   | さやいんげん<br>干し椎茸<br>玉ねぎ<br>小松菜         | しょうが<br>人参<br>小葱<br>糸こんにゃく   | 437kcal<br>22.0g<br>375kcal<br>18.0g | (手作り)<br>スイートポテト<br>105kcal     |
| 8  | 月  | ビスケット          | ごはん<br>チキンカツ<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>チーズ                    | 高野豆腐の含め煮    | ささ身<br>薄揚げ<br>だし昆布<br>味噌          | 卵<br>チーズ<br>高野豆腐<br>煮干し          | 米<br>パン粉<br>砂糖<br>ビスケット     | 小麦粉<br>油<br>ケチャップ          | キャベツ<br>もやし<br>えのき茸<br>小葱            | ピーマン<br>人参<br>玉ねぎ            | 444kcal<br>19.9g<br>375kcal<br>18.2g | マルボーロ<br>ステイックゼリー<br>76kcal     |
| 9  | 火  | ビスケット          | ごはん(ぶりかけ)<br>肉じゃが<br>鰯のつみれ汁<br>牛乳                     | 煮豆          | 削り節佃煮<br>豚肉<br>卵<br>牛乳<br>味噌      | 牛肉<br>鰯すり身<br>豆腐<br>だし昆布<br>煮干し  | 米<br>砂糖<br>ビスケット<br>金時豆     | じやが芋<br>油<br>かたくり粉         | 人参<br>さやいんげん<br>大根<br>糸こんにゃく         | 玉ねぎ<br>しょうが<br>小葱            | 460kcal<br>20.5g<br>386kcal<br>16.1g | 豚まん<br>75kcal                   |
| 10 | 水  | ビスケット          | パン(りんごジャム)<br>白身魚のカレーニエル<br>ツナサラダ<br>鶏肉ときのこのスープ<br>牛乳 | ゆで卵         | 白身魚<br>鶏肉<br>卵                    | シーチキン<br>牛乳                      | 食パン<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>カレー粉 | りんごジャム<br>マーガリン<br>ビスケット   | レモン汁<br>きゅうり<br>とうもろこし<br>しめじ<br>パセリ | キャベツ<br>人参<br>エリンギ<br>玉ねぎ    | 475kcal<br>24.1g<br>365kcal<br>20.3g | (手作り)<br>野菜せんべい<br>84kcal       |
| 11 | 木  | ベビーせんべい        | 味噌煮込みうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ブロッコリー<br>バナナ<br>ミルク          | 大豆の甘煮       | 豚肉<br>卵<br>スキムミルク<br>だし昆布         | ちくわ<br>青のり<br>大豆<br>味噌           | うどん<br>油<br>マヨネーズ           | 小麦粉<br>砂糖<br>ソフトせんべい       | ごぼう<br>人参<br>バナナ                     | 大根<br>根深ねぎ<br>プロッコリー         | 474kcal<br>16.7g<br>380kcal<br>14.9g | (手作り)<br>おかかおにぎり<br>116kcal     |
| 12 | 金  | ビスケット          | ごはん<br>鰯の竜田揚げ<br>(未:白身魚の竜田揚げ)<br>おひたし<br>味噌汁<br>牛乳    | 鶏肉のマーレード煮   | 鰯<br>薄揚げ<br>牛乳<br>鶏肉<br>味噌        | 白身魚<br>厚揚げ<br>だし昆布<br>煮干し        | 米<br>かたくり粉<br>じやが芋<br>ビスケット | 砂糖<br>油<br>マーレードジャム        | キャベツ<br>人参<br>小葱                     | しょうが<br>きゅうり<br>もやし          | 451kcal<br>20.8g<br>379kcal<br>19.4g | (手作り)<br>かぼちゃ<br>ケーキ<br>126kcal |

| 日  | 曜日 | 献立名            |   |                    | 献立材料名                          |                               |                                    |                                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>以上児<br>未満児    | あすなろ<br>15時 おやつ<br>エネルギー  |                                      |                              |
|----|----|----------------|---|--------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------|--------------------------------------|------------------------------|
|    |    | 10時<br>(未満児のみ) | 12時<br>(未満児・以上児共通)  | 未満児のみ<br>以上児のみ     | おもに体をつくる<br>もとになる食品            | おもにエネルギーの<br>もとになる食品          | おもに体の調子を<br>整えるもとになる食品             |                                   |                                 |                           |                                      |                              |
| 15 | 月  | ビスケット          | 肉丼<br>ひじきの五目煮<br>豆腐と青さの吸い物<br>牛乳                            | さつま芋の<br>甘煮        | 豚肉<br>鶏挽肉<br>大豆<br>あおさ<br>だし昆布 | ひじき<br>薄揚げ<br>豆腐<br>牛乳<br>煮干し | 米<br>砂糖<br>ビスケット                   | 油<br>さつま芋                         | 玉ねぎ<br>さやいんげん<br>グリンピース<br>小葱   | しょうが<br>人参<br>えのき茸        | 462kcal<br>19.6g<br>374kcal<br>14.0g | ほんすけ<br>116kcal              |
| 16 | 火  | ビスケット          | かしわうどん<br>かぼちゃと厚揚げの<br>煮物<br>ミルク                            | 卵焼き                | 鶏肉<br>かまぼこ<br>鶏挽肉<br>卵         | わかめ<br>厚揚げ<br>スキムミルク<br>だし昆布  | うどん<br>油                           | 砂糖<br>ビスケット                       | 小葱<br>さやいんげん                    | かぼちゃ<br>365kcal<br>19.0g  | (手作り)<br>鮭おにぎり<br>114kcal            |                              |
| 17 | 水  | ベビーせんべい        | ごはん<br>麻婆豆腐<br>ナムル<br>バナナ<br>牛乳                             | じやが芋と<br>鶏肉の煮<br>物 | 合挽肉<br>木綿豆腐                    | 牛乳<br>鶏肉                      | 米<br>かたくり粉<br>ごま<br>ソフトせんべい<br>甜麵醤 | 砂糖<br>油<br>ごま油<br>じゃが芋<br>カレールウ   | 根深ねぎ<br>玉ねぎ<br>きゅうり<br>バナナ      | しょうが<br>もやし<br>人参         | 461kcal<br>17.8g<br>378kcal<br>16.0g | おとうふ屋さん<br>のビスケット<br>78kcal  |
| 18 | 木  | ビスケット          | カーライス<br>フレンチサラダ<br>牛乳                                      | オニオン<br>スープ        | 牛肉<br>チーズ<br>ベーコン<br>スキムミルク    | 鶏挽肉<br>ハム<br>牛乳               | 米<br>油<br>砂糖<br>ビスケット              | じやが芋<br>さつま芋<br>カレールウ             | 玉ねぎ<br>グリンピース<br>とうもろこし<br>レモン汁 | 人参<br>キャベツ<br>きゅうり<br>パセリ | 479kcal<br>19.9g<br>384kcal<br>15.2g | クラッカー<br>72kcal              |
| 19 | 金  | ベビーせんべい        | 【誕生会】<br>チキンライス<br>鶏の唐揚げ<br>マカロニサラダ<br>ワインナー 卵スープ<br>ぶどうゼリー |                    | 鶏肉<br>ウインナー<br>わかめ<br>だし昆布     | ハム<br>卵<br>豆腐<br>煮干し          | 米<br>砂糖<br>パスタ<br>かたくり粉<br>ソフトせんべい | 油<br>小麦粉<br>マヨネーズ<br>ゼリー<br>ケチャップ | 人参<br>マッシュルーム<br>キヤベツ<br>小葱     | 玉ねぎ<br>プロッコリー<br>パセリ      | 535kcal<br>22.1g<br>380kcal<br>15.7g | カステラ<br>82kcal               |
| 22 | 月  | ビスケット          | 【厨房清掃】<br>焼肉丼<br>豆腐の吸い物<br>みかん(未:みかん缶)<br>牛乳                |                    | 牛肉<br>豚肉<br>わかめ<br>煮干し         | 豆腐<br>牛乳<br>だし昆布              | 米<br>焼き肉のたれ                        | 油<br>ビスケット                        | キヤベツ<br>もやし<br>小葱<br>みかん缶       | 人参<br>玉ねぎ<br>みかん<br>ピーマン  | 419kcal<br>17.9g<br>351kcal<br>14.1g | バームクーヘン<br>130kcal           |
| 23 | 火  | ビスケット          | 【ケーキ作り】<br>さつまいもパン<br>魚肉ソーセージ<br>バナナ<br>牛乳                  | 動物チーズ              | 魚肉ソーセージ<br>チーズ                 | 牛乳                            | パン<br>ビスケット                        | さつま芋                              | バナナ                             |                           | 430kcal<br>14.9g<br>385kcal<br>15.1g | ドーナツ<br>牛乳<br>171kcal        |
| 24 | 水  | ベビーせんべい        | ごはん<br>酢豚<br>春雨スープ<br>牛乳                                    | 煮豆腐                | 豚肉<br>牛乳<br>だし昆布               | 鶏肉<br>豆腐                      | 米<br>油<br>緑豆はるさめ<br>ソフトせんべい        | かたくり粉<br>砂糖<br>ごま油                | しょうが<br>人参<br>たけのこ<br>白菜        | 玉ねぎ<br>ピーマン<br>干し椎茸<br>小葱 | 451kcal<br>16.4g<br>361kcal<br>14.7g | ミレービス<br>ケット<br>91kcal       |
| 25 | 木  | ビスケット          | 【ランチルーム清掃】<br>パン(いちごジャム)<br>ビーフシチュー<br>みかん(未:みかん缶)<br>牛乳    |                    | 牛肉<br>牛乳                       | スキムミルク                        | 食パン<br>じゃが芋<br>ビーフシチュー             | いちごジャム<br>油<br>ビスケット              | マッシュルーム<br>玉ねぎ<br>みかん           | 人参<br>グリンピース<br>みかん缶      | 465kcal<br>20.3g<br>371kcal<br>16.0g | ベアビス<br>ケット<br>チーズ<br>82kcal |
| 26 | 金  | ビスケット          | 親子丼<br>味噌汁<br>黄桃<br>牛乳                                      |                    | 鶏肉<br>厚揚げ<br>だし昆布<br>味噌        | 卵<br>牛乳<br>わかめ<br>煮干し         | 米<br>油                             | 砂糖<br>ビスケット                       | 玉ねぎ<br>葉ねぎ<br>桃缶                | 根深ねぎ<br>小葱                | 462kcal<br>19.6g<br>366kcal<br>15.0g | せんべい<br>ステイックゼリー<br>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。