



12月



献立表



(幼児食)

令和7年度
ともわ乳児園 泡瀬園

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ①ポークシチュー 276kcal ②スティック野菜サラダ 33kcal ③バナナ 19kcal	2 ①炊き込みご飯 179kcal ②アーサー汁 14kcal ③タンダーチキン 43kcal ④フルーツヨーグルト 29kcal	3 ①あわご飯 131kcal ②青椒肉絲 83kcal ③キャベツの味噌汁 63kcal ④もやしナムル 20kcal ⑤オレンジ 10kcal	4 ①麦ご飯 135kcal ②魚の南蛮漬け 108kcal ③根菜汁 14kcal ④南瓜甘煮 13kcal ⑤柿 13kcal	5 ①ナポリタン 135kcal ②オニオンスープ 11kcal ③揚げ出し豆腐 49kcal ④バナナ 19kcal	6 ①あわご飯 131kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③ミートボールチャップソウ 84kcal ④もずくスープ 6kcal ⑤梨 8kcal
材料	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②アーサー 絹ごし豆腐 ③鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ④ドライフルーツ ヨーグルト	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②アーサー 絹ごし豆腐 ③鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ④ドライフルーツ ヨーグルト	①米 粟 ②薄切り豚肉 ビーマン 人参 だけのご水煮 ③キャベツ じゃが芋 高野豆腐 ④もやし 人参 胡瓜 ⑤オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 ビーマン 黄ハブリカ 人参 玉葱 ③大根 人参 ごぼう しめじ ④南瓜 おかか ⑤柿	①パスタ麺 人参 ビーマン 魚肉ソーセージ ②玉葱 わかめ 葱 ③絹ごし豆腐 葱 ④バナナ	①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ ③合い挽き肉 玉葱 パン粉 ④もずく 玉葱 人参 豆腐 絹ごし豆腐 ⑤梨
☆おやつ	シリアル・牛乳 169kcal	鮭おにぎり・豆乳 130kcal	ヒラヤーチー・豆乳 140kcal	チーズフォンデュ・お茶 26kcal	きつねおにぎり・牛乳 93kcal	ジャムサンド・豆乳 144kcal
おやつ材料	シリアル 牛乳	米 鮭フレーク 豆乳	米粉 ニラ ツナ缶 豆乳	チーズ 牛乳 人参 じゃが芋 いんげん 緑茶	米 油揚げ 葱 牛乳	食パン マーメイド 豆乳
栄養価	エネルギー：497kcal 脂質：13.1g タンパク質：15.5g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：395kcal 脂質：9.1g タンパク質：17.9g 食塩相当量：3g	エネルギー：447kcal 脂質：15g タンパク質：19.5g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：309kcal 脂質：6.8g タンパク質：12.5g 食塩相当量：8g	エネルギー：307kcal 脂質：6.1g タンパク質：9.2g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：441kcal 脂質：13.4g タンパク質：14.9g 食塩相当量：1.6g
献立	8 ①チキンカレー 187kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal	9 ①麦ご飯 135kcal ②麻婆豆腐 97kcal ③鶏汁 68kcal ④白菜のツナ和え 45kcal ⑤みかん 10kcal	10 ①あわご飯 131kcal ②鶏肉のチリコンカン煮 155kcal ③千切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋青のり和え 23kcal ⑤パイナップル 11kcal	11 ①麦ご飯 135kcal ②豚肉の生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④キャベツの昆布和え 10kcal ⑤柿 13kcal	12 ①あわご飯 131kcal ②人参シリシリ 39kcal ③キノコとベーコンの豆腐スープ 47kcal ④魚の味噌マヨ焼き 89kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20kcal	13 ①麦ご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③アーサー汁 14kcal ④胡瓜和え 33kcal ⑤オレンジ 10kcal
材料	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん ②ブロッコリー コーン缶 トマト 卵 ツナ缶 ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 手羽中 人参 大根 葱 ③白菜 ツナ缶 おかか ⑤みかん	①米 粟 ②鶏もも肉 大豆(水煮) 合い挽き肉 玉葱 トマトジュース ケチャップ ③人参 いんげん キャベツ ④じゃが芋 青のり ⑤パイナップル	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④キャベツ 塩昆布 ⑤柿	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③ベーコン エノキ しめじ 豆乳 ④白身魚 味噌 マヨネーズ ⑤ヨーグルト ブルーベリーソース	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③アーサー 絹ごし豆腐 ④胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ
☆おやつ	ウエハース・豆乳 159kcal	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	じゃがもち・ミロ 144kcal	りんごケーキ・豆乳 187kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal
おやつ材料	豆乳ウエハース 豆乳	米 しらすふりかけ 牛乳	じゃが芋 米粉 チーズ ミロ 豆乳	HM 卵 牛乳 りんご オリゴ糖 豆乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー
栄養価	エネルギー：403kcal 脂質：17.4g タンパク質：12.5g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：562kcal 脂質：14.7g タンパク質：24g 食塩相当量：2g	エネルギー：471kcal 脂質：17.9g タンパク質：18.6g 食塩相当量：2.4g	エネルギー：412kcal 脂質：9.2g タンパク質：15.8g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：437kcal 脂質：12.7g タンパク質：19.5g 食塩相当量：2g	エネルギー：371kcal 脂質：7.9g タンパク質：12.9g 食塩相当量：2.6g
献立	15 ①南瓜カレー 237kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	16 ①麦ご飯 135kcal ②鮭のちゃんちゃん焼き 111kcal ③あさりの味噌汁 21kcal ④南瓜コロッケ 13kcal ⑤梨 8kcal	17 ①あわご飯 131kcal ②パイパイリチー 74kcal ③サムゲタン風スープ 57kcal ④法蓮草のしらす和え 18kcal ⑤パイナップル 11kcal	18 お楽しみ会 	19 ①あわご飯 131kcal ②回鍋肉 98kcal ③春雨肉団子スープ 115kcal ④大根ツナのサラダ 16kcal ⑤焼きりんご 17kcal	20 ①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④バナナ 19kcal
材料	①豚挽き肉 大豆ミート 南瓜 玉葱 人参 ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ ③バナナ	①米 胚芽押し麦 ②鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ パター 味噌 ③水煮あさり缶 絹ごし豆腐 葱 ④南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ⑤梨	①米 粟 ②パイパイ 人参 ツナ缶 油揚げ ③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎもち米 ④法蓮草 しらす 人参 ⑤パイナップル	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 玉葱 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④キャベツ 塩昆布 ⑤柿	①米 粟 ②キャベツ 薄切り豚肉 ビーマン 厚揚げ ③春雨 白菜 豚挽肉 玉葱 ④大根 胡瓜 ツナ缶 ⑤りんご	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖缶 玉葱 人参 米粉 ③じゃが芋 青のり パター ④バナナ
☆おやつ	ビスケット・牛乳 182kcal	ポトフライ・豆乳ココア 168kcal	味噌おにぎり・豆乳 158kcal	スティックパン・豆乳 161kcal	チーズフォンデュ・お茶 26kcal	鮭おにぎり・豆乳 178kcal
おやつ材料	ビスケット 牛乳	じゃが芋 豆乳 ミロ	米 味噌 豆乳	チョコスナックパン 豆乳	チーズ 牛乳 人参 じゃが芋 いんげん 緑茶	米 鮭フレーク 豆乳
栄養価	エネルギー：537kcal 脂質：13g タンパク質：15.9g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：456kcal 脂質：19g タンパク質：13.5g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：449kcal 脂質：11.7g タンパク質：16g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：161kcal 脂質：8g タンパク質：4.6g 食塩相当量：.1g	エネルギー：403kcal 脂質：12.7g タンパク質：13.9g 食塩相当量：3.1g	エネルギー：421kcal 脂質：19.2g タンパク質：12.3g 食塩相当量：2.1g
献立	22 ①トウジンジャー 3.8kcal ②イナムドゥッチ 5.7kcal ③二色揚げ 1.3kcal ④白菜のツナおかか和え 3.9kcal ⑤パイナップル 10kcal	23 ①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 65kcal ③豚汁 25kcal ④オクラ納豆 41kcal ⑤オレンジ 10kcal	24 ①麦ご飯 135kcal ②酢鶏 65kcal ③冬瓜の味噌汁 25kcal ④ハンサンスー 41kcal ⑤オレンジ 10kcal	25 ①ポークカレー 277kcal ②チキン唐揚げ 99kcal ③ポテトフライ 38kcal ④ポテトサラダ 81kcal ⑤ぶどうゼリー 16kcal	26 ①年越しそば 202kcal ②大根なます 16kcal ③魚天ぷら 84kcal ④みかん 10kcal	27 クリスマス会 & 発表会 
材料	①米 人参 ひじき 椎茸 ツナ缶 ②薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ③魚肉ソーセージ いんげん ④白菜 ツナ缶 おかか ⑤パイナップル	①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ 水煮大豆 竹輪 いんげん ③薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ④オクラ 納豆 ⑤オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②鶏肉 人参 玉葱 ビーマン エノキ ③冬瓜 油揚げ ④胡瓜 ハム 卵 ⑤オレンジ	①米 豚小間肉 じゃが芋 玉葱 人参 いんげん ②鶏もも肉 片栗粉 ③じゃが芋 ④じゃが芋 人参 胡瓜 ハム マヨネーズ ⑤ぶどうジュース 粉ゼラチン	①そば麺 薄切り豚肉 竹輪 油揚げ 葱 ②大根 人参 ③白身魚 小麦粉 ④みかん	
☆おやつ	小魚せんべい・牛乳 207kcal	ちんびん・豆乳 189kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	苺パフェ・豆乳 189kcal	ふかし芋・牛乳 26kcal	
おやつ材料	しらすアーモンド煎餅 牛乳	小麦粉 BP 黒糖 豆乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	苺 HM 卵 生クリーム チョコソース コンフレック 豆乳	さつま芋 牛乳	
栄養価	エネルギー：513kcal 脂質：8.6g タンパク質：21.8g 食塩相当量：3.8g	エネルギー：465kcal 脂質：14.9g タンパク質：1.3g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：387kcal 脂質：9g タンパク質：15.2g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：700kcal 脂質：33.1g タンパク質：24.4g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：338kcal 脂質：14g タンパク質：15.2g 食塩相当量：2.7g	
献立	年末休暇 29 	年末休暇 30 	年末休暇 31 大晦日 	※12/29～1/3は年末年始休暇となります。 ※当園では、お米は金芽米を使用しています。 ※完了期のお子様は献立の材料を刻み・薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています 		
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						