

令和7年 12月分 献立表

米量例は3歳以上児の目安量です

晴見保育園

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	午後 午前	
1 月	ごはん ホイコーロー きゅうりの梅肉あえ 豆腐とえのきのスープ バナナ	精白米／三温糖／ごま油／薄力粉／鶏油 豚モモ肉／みそ／かつお節／絹ごし豆腐／ピザ用チーズ／牛乳	緑黄色野菜フォカッチャ 牛乳	11月 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g
2 火	わかめご飯 さつま芋コロッケ もやしサラダ りんごの味噌汁 りんご	精白米／さつまいも／薄力粉／パン粉／鶏油 鶏肉／マヨネーズ（卵不使用）／無塩バター／三温糖	キャロットマフィン 牛乳	11月 647 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g
3 水	しらすのスパゲッティ トマトのさっぱりサラダ じゃが芋とベーコンのスパ オレンジヨーグルトドリンク	スパゲッティ／鶏油 無塩バター／三温糖 ／じゃがいも／精白米	キャベツ／玉葱／ぶな しめじ／椎茸／にんにく／トマト／しそ葉 ／にんにく／オレンジ ジュース／青ピーマン	11月 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g
4 木	ミルクロール ポークチャップ チーズサラダ 南瓜のポタージュスープ フルーツゼリー	ミルクロール／鶏油 ／はちみつ／三温糖 ／かたくり粉／グラニュー糖	豆腐ドーナツ 牛乳	11月 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g
5 金	ゆきだるまカレーライス 春雨サラダ ミネストローネ オレンジ	精白米／鶏油／じゃがいも／鶏豆はるめ ／三温糖／ごま油／豆 のパスダ（きび）／★ ショートケーキ	キャベツ／玉葱／きゅうり／りよくとうもろ ／しそ葉／にんにく ／キャベツ／オレンジ	11月 566 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.3 g
6 土	沢煮うどん なすとピーマンの味噌炒め 棒チーズ フルーツ	干しうどん／ごま油 ／三温糖／かたくり粉 ／お菓子	お菓子 牛乳	11月 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
8 月	ごはん 鶏と大根の五目煮 ほうれん草のおかか和え えびのみそ汁 みかん	精白米／じゃがいも ／おこんにやく／鶏油 ／三温糖／焼き豆腐／薄 力粉／はちみつ	生とろ焼き 牛乳	11月 544 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.4 g
9 火	海老揚げ 海老サラダ 里芋と青菜の中華スープ フルーツゼリー	精白米／鶏油／三温糖 ／ごま油／さといも ／かたくり粉	キャベツ／にんにく ／しょうが／りよくとう もろ／しそ葉／きゅうり ／かいらし／みそ／トマト ／ほうれん草／りんご ／ぶな	11月 594 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 水	豚ときのこのうどん 大根とほうたけのサラダ さつま芋のオレンジ煮 りんご	干しうどん／鶏油 ／三温糖／かたくり粉 ／さつまいも／はいが米 ／ごま油	菜飯おにぎり お茶	11月 538 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.7 g 食塩相当量 4.1 g
11 木	ジャムサンド（ブルーベリー） ツナオムレツ グリーンサラダ ／白菜のスパ バナナ	食パン／鶏油／三温糖 ／じゃがいも／かた くり粉／無塩バター	のり付き芋餅 牛乳	11月 514 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.2 g
12 金	ごはん ほったけのみりん焼き きやべの和風和え ／たくあん汁 オレンジ	精白米／鶏油／じゃがいも ／おこんにやく ／食パン／マーガリン ／三温糖／薄力粉／グ ラニュー糖	メロンパントースト 牛乳	11月 575 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 2.2 g
13 土	肉うどん 南瓜のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	干しうどん／鶏油 ／三温糖／お菓子	お菓子 牛乳	11月 528 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 4.0 g
15 月	ふりかけご飯 鶏のガリタタキ炒め ／白菜の塩昆布和え ／じゃが芋の味噌汁 みかん	精白米／かたくり粉 ／鶏油／無塩バター ／白ごま／じゃがいも ／ピーマン	ピーマンソテー お茶	11月 487 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.6 g
16 火	ごはん 豆腐ステーキ焼肉ダレ ／チンゲン菜の中華和え 大根の味噌汁 りんご	精白米／鶏油／三温糖 ／ごま油／粉糖	米粉ときなこのパネー 牛乳	11月 592 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 1.4 g
17 水	しょうゆラーメン もやしとピーマンの汁 ／かわり漬け ／フルーツゼリー	干しうどん／鶏油 ／三温糖／ごま油／はい が米	人参ツナごはん お茶	11月 456 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 4.9 g

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	午後 午前	
18 木	レーズンロール 焼きたてのオレンジ焼き ／ゆり根サラダ 豆腐のミルクスープ バナナ	レーズンロール／三温糖 ／鶏油／無塩バター ／はいが米	梅しらすおにぎり お茶	11月 514 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.3 g
19 金	さつま芋ご飯 さばの香り焼き ／切干大根ときくらげのサラダ 豆腐と玉葱の味噌汁 オレンジ	精白米／さつまいも ／ごま油／三温糖／ぶり んのもと／加減ウエ ハース	りんごジュース	11月 552 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 2.2 g
20 土	鶏南蛮うどん かたくり粉の金平 棒チーズ フルーツ	干しうどん／三温糖 ／かたくり粉／じゃがい も／ごま油／お菓子	お菓子 牛乳	11月 508 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 4.4 g
22 月	ごはん 鮭のゆずみそ焼き 和風ポテトサラダ 七瀬汁 みかん	精白米／三温糖／じゃがいも ／マヨネーズ（卵不使用） ／干しうどん／焼きさ／マーガ リン	おふろスク 牛乳	11月 531 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 g
23 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き みかんサラダ ／白菜となめこのみそ汁 バナナ	精白米／鶏油／三温糖 ／薄力粉／無塩バター	バナナ 牛乳	11月 627 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.7 g
24 水	サンドウィッチ（ジャム） ／ナゲット ／ポテトサラダ ／ブラウンシュチュ ／いちごゼリー	食パン／マーガリン ／いちごジャム／鶏油 ／三温糖／じゃがいも ／カラスプレーチ ／いちごクリーム	クレープ 牛乳	11月 1593 kcal たんぱく質 54.6 g 脂 質 70.1 g 食塩相当量 3.5 g
25 木	ごはん チンジャオロース ／もやしサラダ ／なすの味噌汁 バナナ	精白米／三温糖／ごま油 ／マヨネーズ（卵不使用） ／★ごま／強力粉 ／無塩バター	バナナ 牛乳	11月 619 kcal たんぱく質 28.6 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
26 金	年越しうどん えびのきくらげの 酢の物 みそ	干しうどん／鶏油 ／三温糖／薄力粉／はい が米	五平もち お茶	11月 497 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 3.9 g
27 土	にゅうめん 里芋のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	そうめん／三温糖／さ といも／鶏油／かた くり粉／お菓子	お菓子 牛乳	11月 477 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.1 g 食塩相当量 4.7 g
12/28～1/4まで保育園はお休みです。 良いお年をお迎えください。				
5 月	ごはん 松風焼き ／ほうれん草の磯和え えのきと大根の味噌汁 みかん	精白米／パン粉／鶏油 ／強力粉	牛乳／鶏ひき肉／木綿豆腐 ／焼き海苔／油揚げ ／みそ／ピザ用チーズ ／★たまご／おおのり	5月 585 kcal たんぱく質 22.1 g 食塩相当量 2.7 g
【12月の予定】 5日 お誕生日会 雪だるまカーで寒さを吹き飛ばしましょう！ 22日 冬至 七瀬汁 【大根、人参、隠元、蓮根、ほうれん草、南瓜（なんきん）、うどん】 23日 おもちつき 鏡餅をつくります 24日 クリスマス 26日 年越しうどん うどんの麺の様に良縁が細く長く続くように願いを込めて食べます				

今年も残すところ1か月ですね。急に寒くなり風邪やインフルエンザが流行する時期です。手洗いうがいをしっかり行い3食バランスよく食べ予防しましょう。
一年で最も昼が短くなる冬至。運をとりこむ「ん」のつく食べ物を7つ集めた七瀬汁を提供します。7つ見つけられるかな？