

令和7年 12月分 献立表

B 栄養価は3歳以上児の目安量です

請見保育園

月	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄養価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1 月	ごはん ホイコーロー ¹ きゅうりの梅肉あえ 豚とえのきのスープ バナナ	精白米／三温膳／こま 油／薄力粉／調合油	豚モモ肉／みそ／かつ お節／納豆／豆乳 ザ用チーズ／牛乳	キャベツ／青ビーマン にんじん／ねぎ／しらす がく／きゅうり／施ノミえ きたけ／こまつな／牛バ ナナ／かぼちゃ／ほうれ んそう	練黄色野菜オフカッチャ 牛乳	牛乳	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 2.0 g	
	わかめご飯 さつま芋コロッケ エンドウサラダ もやしの味噌汁 りんご	精白米／さつまいも／ 薄力粉／パン粉／調合 油／マヨネーズ（第不 使用）／無塩バター／ 三温膳	豚ひき肉／★たまご みそ／牛乳	わかめごはんのもと／玉 ねぎ／キャベツ／きゅう り／とうもろこし／せん べい／レモン／りんご／もや し／わかめ／ごはん／ごんご ん／ベスト	キャロットマフィン 牛乳	牛乳	エネルギー 647 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 2.5 g	
2 火 水	しらすのスパゲッティ トマトのさっぱりサラダ じゃが芋とエビのスープ オレンジヨーグルトドリンク	スパゲッティ／調合油 ／無塩バター／三温膳 ／じゃがいも／精白米	★しらす干し／★ベー コン／ヨーグルト／鶏 ひき肉	キャベツ／玉ねぎ／ぶな しめじ／粟ねぎ／にん にく／トマト／しそ葉 ／にんじん／オレンジ ジュース／青ビーマン	とりそぼろごはん お茶	牛乳	エネルギー 503 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 2.5 g	
	ミルクロール ポークチャップ チーズサラダ 南蛮のポタージュスープ フルーツゼリー	ミルクロール／調合油 ／はちみつ／三温膳 ／かたり粉／グラ ニユード	豚モモ肉／プロセス チーズ 5角巾／牛乳 ／生クリーム／絹ごし 豆腐	玉葱／マッシュルーム ／にんじん／レタス ／きゅうり／かぼちゃ	豆腐ドーナツ 牛乳	牛乳オレンジ	エネルギー 579 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.2 g	
3 木	ゆきだるまカレーライス 南蛮サラダ ミネストローネ オレンジ	精白米／調合油／じ がいも／納豆はるさめ ／三温膳／ごま油／星 のバスター／きび／★ ショートケーキ	豚ひき肉／ツナ缶／★ ベーコン	玉葱／にんじん／きゅ うり／りんくどうもや し／トマト／にんにく ／キャベツ／オレンジ	ケーキ／さつま芋手 作り／お茶	牛乳	エネルギー 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 などとピーマンの味噌炒め 棒チーズ フルーツ	平しうどん／ごま油／ 三温膳／かたり粉／ お菓子	鶏ささみ／豚ひき肉 ／みそ／プロセスチーズ ／牛乳	にんじん／だいこん ／ぶなし／じのきのま け／糸みつば／なす／ 青ビーマン／フルーツ	お菓子 牛乳	牛乳	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 3.3 g
4 月	ごはん 大根と大根の五目煮 はうれん草のおかか和え 麩のみぞけ みかん	精白米／調合油／じ がいも／糸みつ／ 三温膳／ごま油／星 のバスター／きび／★ ショートケーキ	豚モモ肉／かつお節 ／みそ／★たまご／牛乳 ／生クリーム／絹ごし 豆腐	だいこん／にんじん／ 干し椎茸／はうれんそ う／玉葱／わかめ／み かん	生地焼き 牛乳	牛乳	エネルギー 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 水	厚揚げ弁 海藻サラダ 棒チーズ 里芋と青菜の中華スープ フルーツゼリー	精白米／調合油／三温 膳／ごま油／さといも ／かたり粉	生揚げ／豚ひき肉／米 ／みそ／ハム／★モッツ ロースハム／プロセス チーズ／調製豆乳／牛 乳	キャベツ／にんじん／ しょが／りんご／とう もや／し／きゅうり／ いもうも／くす／トマ ト／ほうれんそう／ね ね	みたらしまんじゅう 牛乳	豆乳りんご	エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
10 木	豚ときのこのうどん 大根とほたてのサラダ さつま芋のオレンジ煮 りんご	平しうどん／調合油／ 三温膳／かたり粉／ さつま芋／はいが米 ／ごま油	豚肩ロース肉／油揚げ ／ぱたて缶／ちりめん ／じやこ	にんじん／えのきたけ ／まいだ／ばなしめ ／じ／ねぎ／だいこん ／きゅうり／わかめ／わ か／りんご／にんご／こ ／まつな	巻餅おにぎり お茶	牛乳	牛乳	エネルギー 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） オノマレツ グリーンサラダ 白菜のスープ バナナ	麦パン／調合油／三温 膳／じやいも／かた くり粉／無塩バター	★たまご／ツナ缶／牛 乳／生クリーム／きざ みのり	ブルーベリージャム／ 玉葱／ほうれんそう／ きゅうり／リタス／ト マト／にんじん／はく さい／こねぎ／★バナ ナ	のり付き芋餅 牛乳	オレンジジュース	エネルギー 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 ほつきのみりん焼き きゅべつのか風和え 実だくさん汁 オレンジ	精白米／ごま油／じ がいも／糸みつ／ 三温膳／薄力粉／ダ ラニユード	ほっけ／サラダ用焼 竹輪／木練豆腐／みそ ／牛乳	冷／天板云ふし／キャ ベツ／きゅうり／わ め／にんじん／だいこ ／ごぼう／ねぎ／オ レンジ	メロンパントースト 牛乳	牛乳	牛乳	エネルギー 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 南蛮のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	平しうどん／調合油／ 三温膳／お菓子	豚モモ肉／鶏ひき肉 ／プロセスチーズ／牛乳	ほうれんそう／にんじ ん／ねぎ／かぼちゃ／ フルーツ	お菓子 牛乳	牛乳	エネルギー 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	ぶりかけご飯 醤のガリバタ炒め 白菜の昆布煮和え じゃが芋の味噌汁 みかん	精白米／かたり粉／ 調合油／無塩バター／ ★ごま／じやいも ／ヒニン	鯛肉モモ肉／昆布巻 ／みそ／豚肩ロース肉	にんにく／こまつな／ にんじん／ぶなしめ ／はくさい／玉葱／み かん／キャベツ	ピーフンソテー お茶	牛乳	牛乳	エネルギー 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 チゲン菜の中華和え 大根の味噌汁 りんご	精白米／調合油／三温 膳／ごま油／粉糖	木練豆腐／豚肩ロース 肉／油揚げ／みそ／きな 粉／牛乳	ねぎ／にんにく／し うが／葉ねぎ／チゲ ンサイ／にんじん／り ょくとう／やし／だ いこん／りんご	米粉ときなこのスノーボー ル牛乳	牛乳オレンジ	エネルギー 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 やしとしーのソース かわり煮け フルーツゼリー	干しうどん／調合油／ 三温膳／ごま油／はい が米	焼き豚／★なると／ 鶏ひき肉／油揚げ／ツ ナ缶／昆布	ほうれんそう／とうも ろこ／せんべい／りょ くとう／やし／にんじ ん／青ビーマン／だい こん／きゅうり	人参ツナごはん お茶	牛乳	牛乳	エネルギー 456 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 4.9 g

令和7年 12月分 献立表

栄養価は3歳以上児の目安量です

晴見保育園

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。

(★印はアレルギー除去対象食品です)

今年も残すところ1か目ですね。急に

「おはようございます。お手元に届いたばかりの新刊『魔界の魔女』が、お読みいただけます。」

その年の風邪やインフルエンザが流行る時期で、手洗いをしない間に

る時期です。手洗いがいをしっか

行い3食バランスよく食べ予防しま

よう。

一年で最も昼が短くなる冬至。運をと

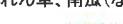
「私の食べ物を3つ集めた

「もん」の「食・物を」集めた
調査提供：古川、吉田昌二氏

元運汁を提供します。／う見つけられ

か？

Digitized by srujanika@gmail.com

日	月 平 均 栄 養 価	エ パ ル キ ヤ 脂 質	355 Kcal 17.9 g	ダ ブ バ リ ョ 食 稲 相 当 量	2.2 2
【12月の予定】					
5日	お誕生日会	雪だるまカレーで寒さを吹き飛ばしましょう！			
22日	冬至	七運汁 【大根、人参、鶏元、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			