

令和7年12月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	3 時	3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
1 ／ 月	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ バナナ	はいがまい なたねあぶら じゃがいも コーン ★ せんべい	★ ぶたにく ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ きゅうり ★ バナナ	しお こしょう ★ コンソメ ★ ハヤシルウ ★ デミグラスソース ★ マヨネーズ	スキムミルク 甘辛せんべい ○牛乳		E 477 kcal P 15.8 g F 15.1 g S 1.8 g
2 ／ 火	ごはん 大根の煮物 三色おひたし りんご	はいがまい なたねあぶら こんにゃく さとう ★ ほっとけーきみっくす	★ とりにく だし かつおぶし ★ ぎゅうにゅう ★ とうふ ★ きなこ ★ にゅうざんきんいんりょう	だいこん にんじん ほうれんそう ★ もやし ★ りんご	だし ★ しょうゆ	牛乳 きな粉のドーナツ ○乳酸菌飲料		E 486 kcal P 20.0 g F 15.1 g S 1.0 g
3 ／ 水	ロールパン イディッシュ・ト（大豆入り） 白菜スープ バナナ	★ ロールパン かたくりこ なたねあぶら じゃがいも さとう オリーブオイル はいがまい	★ だいず ★ ちくわ ★ ベーコン ★ ぎゅうにゅう ★ こんぶ ★ さけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ★ もやし ★ バナナ	★ りんごす しお カレーこ ★ コンソメ ★ しょうゆ みりん	お茶 さけおにぎり ○牛乳		E 451 kcal P 16.1 g F 15.9 g S 1.8 g
4 ／ 木	ごはん 生揚げの卵とし しめじとキャベツのみそ汁	はいがまい なたねあぶら さとう ★ ぎょうざのかわ	★ ぶたにく ★ なまあげ ★ たまご だし わかめ ★ ぎゅうにゅう ツナ ★ チーズ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース しめじ キャベツ ピーマン	★ しょうゆ だし ★ みそ ケチャップ	牛乳 ミニピザ ○牛乳		E 453 kcal P 21.2 g F 19.5 g S 1.7 g
5 ／ 金	ごはん ひじきとツナの煮物 駿河汁 みかん	はいがまい さとう じゃがいも ★ カステラ	★ ひじき ツナ ★ あぶらあげ だし ★ くろはんぺん ★ とうふ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん はくさい はねぎ みかん	★ しょうゆ だし ★ みそ	スキムミルク カステラ ○牛乳		E 465 kcal P 19.3 g F 10.7 g S 1.8 g
8 ／ 月	ごはん チャフスイ ビーフン入りスープ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら じゃがいも かたくりこ ★ ごまあぶら ビーフン ★ ミニゼリー ★ こむぎこ さとう	★ ぶたにく ★ かまぼこ ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ チーズ	たまねぎ にんじん ★ もやし キャベツ チンゲンサイ	★ とりがらだし ★ しょうゆ す しお ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン（卵なし） ○牛乳		E 505 kcal P 18.3 g F 17.8 g S 1.4 g
9 ／ 火	ごはん 卵入り宝みそ 豆腐とキャベツのすまし汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう ★ マカロニ	★ ぶたにく ★ たまご ★ スキムミルク だし ★ とうふ ★ ぎゅうにゅう ★ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ はねぎ ★ バナナ ピーマン	★ みそ だし しお ★ しょうゆ ★ コンソメ カレーこ	牛乳 カレーマカロニ ○牛乳		E 514 kcal P 22.2 g F 18.8 g S 1.3 g
10 ／ 水	ごはん 白身魚のみそ煮 ハム入りおひたし バナナ	はいがまい さとう ★ せんべい	★ わかめ しろみざかな ★ ハム かつおぶし ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルトドリンク	ごぼう ほうれんそう キャベツ ★ バナナ	にほんしゆ ★ しょうゆ ★ みそ	牛乳 揚げせんべい ○ヨーグルトドリンク		E 439 kcal P 19.2 g F 10.0 g S 0.9 g
11 ／ 木	ごはん 白菜と肉団子のスープ 切り干し大根のごまマヨサラダ	はいがまい かたくりこ はるさめ ★ すりごま ★ クラッカー いちごジャム	★ とりにく ツナ ★ ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ゆでたけのこ しいたけ はくさい チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり	しお ★ とりがらだし ★ マヨネーズ ★ しょうゆ	牛乳 ジャムクラッカー ○牛乳		E 476 kcal P 16.4 g F 20.5 g S 1.0 g
12 ／ 金	ごはん 味噌おでん 小松菜の磯和え みかん	はいがまい こんにゃく さとう じゃがいも ★ リーフパイ	だし こんぶ ★ とりにく ★ くろはんぺん ★ さつまあげ のり ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	だいこん こまつな にんじん みかん	だし ★ しょうゆ ★ みそ	スキムミルク パイ菓子 ○牛乳		E 443 kcal P 18.0 g F 10.4 g S 1.5 g
15 ／ 月	ごはん 魚のフライソース レタス 豆腐とえのきのみそ汁 バナナ	はいがまい ★ こむぎこ ★ パンこ なたねあぶら じゃがいも ★ バター	しろみざかな ★ たまご だし ★ とうふ ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ レタス えのき はねぎ ★ バナナ	しお こしょう ★ マヨネーズ だし ★ みそ	牛乳 バターポテト ○牛乳		E 520 kcal P 21.7 g F 22.5 g S 1.3 g

令和7年12月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	3 時	3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
16 ／ 火	ごはん コロッケ(たまごなし) レタス ミネストローネ	★はいがまい ★バター ★じゃがいも ★コーン ★こむぎこ ★パンこ ★なたねあぶら ★マカロニ ★さとう ★ほっとけーきみっくす	★ぶたにく ★ベーコン ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	たまねぎ にんじん レタス セロリ トマトかん キャベツ ★りんご	★コンソメ しお ケチャップ	お茶 アップルヨーグルトケーキ ○牛乳		E 530 kcal P 13.7 g F 17.4 g S 1.7 g
17 ／ 水	コッペパン ポテトグラタン 野菜スープ	★コッペパン ★じゃがいも ★さとう	★ベーコン ★なまクリーム ★チーズ ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★ゼラチン	たまねぎ にんじん キャベツ ★もやし ★みかんかん ★おうとうかん	しお ★コンソメ ★しょうゆ	牛乳 フルーツゼリー ○牛乳		E 456 kcal P 17.3 g F 20.2 g S 1.6 g
18 ／ 木	ごはん 栄養きんぴら かき玉汁 バナナ	★はいがまい ★なたねあぶら ★いとこん ★しろごま ★さとう ★かたくりこ ★さつまいも	★ぶたにく ★くろはんぺん ★だし ★たまご ★ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ピーマン ほうれんそう ★バナナ	★しょうゆ カレーこ だし しお	牛乳 ふかしいも ○牛乳		E 458 kcal P 16.1 g F 13.5 g S 1.0 g
19 ／ 金	食パン 白菜クリームシチュー かぼちゃサラダ バナナ	★しょくパン ★バター ★こむぎこ ★なたねあぶら ★ウエハース	★ぎゅうにゅう ★とりにく ★スキムミルク	たまねぎ にんじん はくさい しめじ かぼちゃ きゅうり ほしぶどう ★バナナ	★コンソメ しお ★マヨネーズ	スキムミルク ウエハース ○牛乳		E 466 kcal P 18.5 g F 17.9 g S 1.5 g
22 ／ 月	スパゲティーミートソース みかん入りサラダ ミニゼリー	★なたねあぶら ★スパゲティ ★すりごま ★ミニゼリー ★はいがまい	★ぶたにく ★スキムミルク ★わかめ ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ みかんかん ★りんご ★きゅうり	★コンソメ ケチャップ しお ★マヨネーズ	お茶 おにぎり(わかめ) ○牛乳		E 485 kcal P 17.8 g F 16.8 g S 1.4 g
23 ／ 火	焼肉丼 じゃが芋と青菜のスープ バナナ	★はいがまい ★なたねあぶら ★さとう ★じゃがいも ★かたくりこ ★ごま	★ぶたにく ★のり ★ベーコン ★にゅうさんきんいんりょう ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ ★バナナ ごぼう	★しょうゆ にほんしゅ ★コンソメ しお	乳酸菌飲料 ごぼうチップス ○牛乳		E 468 kcal P 18.5 g F 14.1 g S 1.5 g
24 ／ 水	チキンライス 列ヌルハダ(卵なし) ブロッコリー オニオンスープ	★はいがまい ★なたねあぶら ★コーン ★パンこ ★さとう ★ケーキ	★とりにく ★ぶたにく ★ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー やさいジュース	★コンソメ ケチャップ しお ★マヨネーズ	お茶 ケーキ ○野菜ジュース		E 552 kcal P 16.9 g F 18.8 g S 1.7 g
25 ／ 木	ごはん 松風焼き なます 里芋のすまし汁	★はいがまい ★パンこ ★さとう ★しろごま ★さといも ★しょくパン ★いちごジャム	★とりにく ★とうふ ★たまご ★だし ★ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが だいこん きゅうり にんじん はねぎ	★みそ ★しょうゆ しお す だし	牛乳 ジャムサンド ○牛乳		E 486 kcal P 19.6 g F 13.8 g S 1.7 g
26 ／ 金	ごはん 筑前煮 豆腐と麴のみそ汁 バナナ	★はいがまい ★なたねあぶら ★こんにゃく ★じゃがいも ★さとう ★ふ ★せんべい	★とりにく ★だし ★とうふ ★ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん さやいんげん たまねぎ はねぎ ★バナナ	だし みりん ★しょうゆ ★みそ	牛乳 塩せんべい ○牛乳		E 446 kcal P 16.7 g F 12.0 g S 1.5 g

- ・ ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示勧奨食品です。
- ・ 「◎…1号児+2号児のみ ○…3号児のみ」 「E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- ・ 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。