

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 じゅがいも 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 ★ にゅうさんきんいんりょう	たいこん 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 インディアンポテト(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 じゅがいも さとう オリーブオイル はいがまい	★ だいす ★ ちくわ ★ ベーコン ★ ぎゅうにゅう ★ さけ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく ★ 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 生揚げの卵とじ 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 グリンピース しめじ キャベツ ビーマン	★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 じゅがいも ★ 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 たいこん 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 チャブスイ ピーフン入りスープ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら じゅがいも かたくりこ ★ ごまあぶら ピーフン ★ 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 チングンサイ	★とりがらだし ★しょうゆ す しお ベーキングパウダー	牛乳 人參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 グリンピース キャベツ はねぎ ★ バナナ ビーマン	★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	にほんしゅ ★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 チングンサイ きりほしだいこん 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 じゅがいも ★ リーフパイ	だし こんにゃく ★ とりにく ★ くろはんぺん ★ さつあげ のり ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たいこん 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 こんにゃく さとう じゅがいも ★ 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 10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		
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 ★ とうとうかん	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 ★ くろはんべん 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 ほしうどう ★ 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 ★ 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 クリスマスハーブ(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 豆腐と麩のみぞ汁 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。