

令和7年 12月 献立表

3才以上児

第2へきなんこども園

日付	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 脂質
1(月)	白い食卓ロールパン、ユーリンチー、南瓜のスー きゅうりとコーンのサラダ、トマト、牛乳	自然の恵みドーナツ	鶏もも肉、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、ごま油、三温糖、和風ドレッシング、自然の恵みドーナツ(大版)	しょうがチップ、ねぎ、かぼち、にんじん、たまねぎ、パセリ、きゅうり、コーン、パスタ、トマト	679kcal 27.8g 34.6g
2(火)	たきこみわかめ、豚肉の柳川風煮物、ほうれん草ともやしのナムル、オレンジ	牛乳、コーンフレーク	鶏もも肉、豚肉、かつお節、牛乳	米、精白米、油、三温糖、すりごま、ごま油、コーンフレーク	ごぼう、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、なす、コーン、パスタ、クオレンジ	533kcal 21.0g 13.0g
3(水)	野菜たっぷりマーボー丼、切り干し大根のサラダ	牛乳、人参ヨーグルトケーキ	木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、かまぼこ、牛乳、プレーンヨーグルト、赤胡	米、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、マーボーソース、すりごま、小麦粉、油	なす、たけのこ、ピーマン、にんじん、ねぎ、しょうが、パセリ、にんにく、チーズ、切り干し大根、きゅうり、ポカリスエット	618kcal 20.5g 21.7g
4(木)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、魚のフライ、オーロラソース、スープヌードル、せん野菜、牛乳	とんがりコーン	白身魚、ベーコン、牛乳	全粒粉入り食パン、小麦粉、パン粉、塩、マーボーソース、マカロニ、ごまドレッシング	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、チーズ、グリンサイ、キャベツ、きゅうり	563kcal 20.7g 21.6g
5(金)	スパゲティ、カレーソース、マセドアンサラダ、ヤクルト	牛乳、バナナマリービスケット	鶏もも肉、ミンチ、ヤクルト、牛乳	スパゲティ、油、じゃがいも、マヨネーズ、ビスケット	グリーンピース、たまねぎ、にんじん、ポカリスエット、きゅうり、コーン、パスタ	621kcal 19.0g 18.1g
6(土)	発表会					
7(日)						
8(月)	七分つき玄米、厚揚げと豚肉のみそ煮、麩のすまし汁、バナナ	牛乳、みりん揚げ	生揚げ、豚肉、かつお節、みそ、かまぼこ、牛乳	米、七分つき米、はるさめ、三温糖、焼か、せんべい	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ごま、なす、のぎ、たけ、ねぎ、バナナ	582kcal 23.0g 21.4g
9(火)	ご飯、きびなごの酢醤油、あったか汁、金平ごぼう	牛乳、中華まん	鶏もも肉、なし、生揚げ、かつお節、牛乳	米、精白米、油、三温糖、里芋、ごま油、すりごま、肉まん、あんまん	大根、ごま、なす、にんじん、ごぼう、いんげん	595kcal 23.1g 16.0g
10(水)	タコライス、コロコロスープ、マスカットゼリー	牛乳、さつま芋とりんごのケーキ	鶏もも肉、ミンチ、粉チーズ、ベーコン、牛乳、赤胡	米、精白米、油、じゃがいも、さつま芋、りんご、小麦粉、マーガリン、三温糖	たまねぎ、しょうが、トマト、にんにく、チーズ、おろし、パセリ、カレー粉、にんじん、パセリ、粉り、りんご	636kcal 18.6g 18.6g
11(木)	バターロールパン、元気だんご、じゃが芋とコーンのスープ、きゅうりともやしのナムル、トマト、牛乳	みかん、カルシウムせんべい	焼き豆腐、鶏ひき肉、鶏レバー、あおりのり、かつお節、豆乳、牛乳	バターロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、すりごま、カルシウムせんべい	しょうが、チップ、たまねぎ、にんじん、いんげん、パセリ、グリーンピース、ごま、なす、のぎ、たけ、ねぎ、バナナ	447kcal 18.3g 48.1g
12(金)	食パン、りんごジャム、さつまいもと鶏肉の甘辛煮、白菜スープ、バナナ、牛乳	えびせんべい	鶏もも肉、牛乳	食パン、さつまいも、かたくり粉、油、三温糖、すりごま、はるさめ、上えび	りんごジャム、しょうが、グリーンピース、はるさめ、にんじん、ねぎ、バナナ	669kcal 19.3g 23.4g
13(土)	ブルコギ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚肩ロース、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、ごま油、三温糖、せんべい	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、切り干し大根	509kcal 18.8g 14.8g
14(日)						
15(月)	白い食卓ロールパン、ミートローフ、ポタージュスープ、ブロッコリーの三色サラダ、牛乳	♡ミルクティー、♡ブラウニーケーキ	豚ひき肉、豚肉、牛乳、生クリーム	白い食卓ロールパン、パン粉、三温糖、じゃがいも、マーガリン、パンツナ缶、小麦粉、砂糖	たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ、ブロッコリー、コーン、パスタ、トマト	922kcal 29.9g 41.4g
16(火)	☆ハヤシライス、ゆで野菜のドレッシング和え、オレンジ	牛乳、青のりせんべい	豚ばら、脂付、ツナ缶、牛乳	米、精白米、菜、じゃがいも、油、和風ドレッシング	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、おろし、パセリ、キャベツ、れんこん、コーン、パスタ、クオレンジ	546kcal 13.9g 20.1g
17(水)	五目ラーメン、かぼちゃのごまマヨネーズ、バナナ	牛乳、スティックゼリー、フライドポテト	鶏もも肉、かつお節、牛乳	中華めん(生)、ごま油、マヨネーズ、三温糖、すりごま、フライドポテト	コーン、パスタ、おろし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、かぼち、きゅうり、バナナ	585kcal 19.0g 16.8g
18(木)	イングリッシュマフィン、魚のちゃんちゃん焼き、豆乳スープ、牛乳	チーズ、ココナッツサブレード	白身魚、みそ、ベーコン、豆乳、牛乳、ハイ！チーズ	イングリッシュマフィン、三温糖、じゃがいも、油、ビスケット	キャベツ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、しめじ、エリンギ、パセリ	523kcal 28.6g 31.7g
19(金)	バターロールパン、フライドチキン、ポテトとウインナーのスープ、ブロッコリーのサラダ、牛乳	クロロールパン	鶏むね肉(30~40g)、ウインナー、ハム、牛乳	バターロールパン、三温糖、かたくり粉、小麦粉、油、じゃがいも、マーガリン、ドレッシング、クロロールパン	チンゲンサイ、おろし、にんじん、ブロッコリー	556kcal 34.1g 50.9g
20(土)	豆腐のうま煮、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	木綿豆腐、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、油、三温糖、かたくり粉、ごま油、せんべい	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、干ししいたけ、ねぎ、しょうが、チーズ、にんにく、チーズ	498kcal 21.3g 14.4g
21(日)						
22(月)	七分つき玄米、さばのゆずみそ煮、南瓜入りけんちん汁、やみつききゅうり	牛乳、♡キャロットケーキ	生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳、赤胡	米、七分つき米、ごま油、三温糖、すりごま、小麦粉、油	かぼち、大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、きゅうり	652kcal 21.0g 27.8g
23(火)	ご飯、おでん、小松菜とコーンのごま和え、オレンジ	牛乳、ぼたぼた焼き	生揚げ、ウインナー、ちくわは、んべん、昆布、かつお節、牛乳	米、精白米、里芋、三温糖、すりごま、せんべい	大根、にんじん、ごま、なす、コーン、パスタ、クオレンジ	523kcal 18.2g 16.8g
24(水)	親子丼、青菜ともやしのまよぼん和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、かまぼこ、木綿豆腐、豚肉、かつお節、牛乳	米、精白米、三温糖、マヨネーズ、ゼリー、せんべい	たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン、パスタ	556kcal 21.4g 14.0g
25(木)	豚汁うどん、キャベツのごまマヨネーズ和え、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	豚肉、油あげ、かつお節、みそ、ちくわ、牛乳	国産小麦のカットうどん、里芋、ごま油、すりごま、マヨネーズ、ゼリー、せんべい	大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、きゅうり	503kcal 22.0g 12.0g
26(金)	中華丼、わかめスープ、ゼリー	牛乳、おたのしみ菓子	むきえび(冷凍)、豚肉、カットわかめ、牛乳	米、精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、ゼリー、せんべい	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、しょうが、チーズ、にんにく、チーズ、コーン、パスタ	501kcal 20.6g 9.1g
27(土)	てりやき野菜丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	鶏もも肉、なし、ヨーグルト、牛乳	米、精白米、かたくり粉、油、せんべい	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん	452kcal 20.8g 11.1g
28(日)						

月平均栄養価 エネルギー 571kcal たんぱく質 20.4g 脂質 21.0g

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂泊していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※12/12(金)地産地消推進事業により、碧南市で採れたさつま芋が食事に含まれます。

※12/15(月)クリスマスメニューです。お楽しみに。