

令和7年

12月分

3歳未満児献立表

野のはな空のととり保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
18 ／ 木	ごはん すき焼き煮 冬野菜のヨーグルトサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／しらたき／さつまいも／なたね油／米粉	豚モモ／木綿豆腐／ヨーグルト／牛乳	生しいたけ／ねぎ／はくさい／にんじん／ブロッコリー／かぶ／玉葱／かぶ(葉)／りんご／バナナ	マーラーカオ 牛乳 果物	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.4 g
19 ／ 金	食パン 鶏肉の塩こうじ焼き 小松菜サラダ 冬野菜のポタージュ 果物	食パン／とうもろこし缶詰／なたね油／素精糖／じゃがいも／バター／水稻穀粒(はいが精米・精白米)	鶏成鶏肉モモ／牛乳／しろさけ	こまつな／キャベツ／にんじん／カリフラワー／かぶ／玉葱／りんご／エリンギ／にんにく／かぶ(葉)／バナナ	ガリバタ鮭チャーハン 牛乳 果物	エネルギー 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.5 g
20 ／ 土	ごはん じゃが芋のそぼろ煮 キャベツの塩昆布あえ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／じゃがいも／なたね油／素精糖／塩せんべい	豚ひき肉／塩昆布／あおさ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／キャベツ／しめじ／バナナ	塩せんべい 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 11.4 g 食塩相当量 1.7 g
22 ／ 月	ごはん ハンバーグ きんぴらサラダ 味噌汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／さつまいも／素精糖／米粉	豚ひき肉／鶏心臓／凍り豆腐／牛乳／脱脂粉乳	玉葱／れんこん／ごぼう／にんじん／にんにく／きょうな／えのきたけ／りんご／かぼちゃ／干しぶどう	かぼちゃケーキ 牛乳 果物	エネルギー 531 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.2 g
23 ／ 火	わかめごはん さばのおろし焼き かぼちゃの甘煮 豚汁 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／かたくり粉／なたね油／素精糖／さつまいも／米粉	生わかめ／まさば／豚モモ／納豆／牛乳	だいこん／かぼちゃ／ねぎ／はくさい／バナナ／葉ねぎ／にら	納豆チヂミ 牛乳 果物	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.5 g
24 ／ 水	ケチャップライス ローストチキン クリスマスサラダ かぶのクリームシチュー 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／バター／はちみつ／素精糖／じゃがいも／とうもろこし缶詰／なたね油／米粉／粉糖	まぐろ缶詰／鶏若鶏肉モモ／ロースハム／ヨーグルト／牛乳	玉葱／にんじん／しょうが／にんにく／ブロッコリー／かぶ／かぶ(葉)／りんご／温州蜜柑	ココアケーキ 牛乳 果物	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.8 g 食塩相当量 1.2 g
25 ／ 木	そぼろごはん 春雨の甘酢和え きのこスープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／なたね油／はるさめ／米粉／メープルシロップ	凍り豆腐／ロースハム／絹ごし豆腐／牛乳	しょうが／にんじん／ほうれんそう／えのきたけ／生しいたけ／なめこ／バナナ／りんご	米粉チュロス 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.2 g
26 ／ 金	ごはん クリスマスチキン キャベツとみかんのサラダ ミネストローネ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／コーンフレーク／なたね油／じゃがいも／オリブ油／バター	鶏若鶏肉ささ身／ベーコン／しらす干し／牛乳	キャベツ／にんじん／温州蜜柑缶詰／玉葱／セロリー／トマト缶詰／にんにく／バナナ／グリーンピース	カレーピラフ 牛乳 果物	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.2 g 食塩相当量 1.3 g
27 ／ 土	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 蒸しブロッコリー ミルク味噌スープ 果物	水稻穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／コーンフレーク／素精糖	豚モモ／牛乳	しめじ／にんじん／玉葱／ブロッコリー／りんご／バナナ	コーンフレーク 果物	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 522 kcal 脂 質 14.5 g	タンパク質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g	

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柑橘類から提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

せんべい・・・・・・うるち米 植物油 食塩

食パン・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

米粉ケーキミックス・・・・うるち米 グラニュー糖 食塩 ベーキングパウダー