

令和7年 12月分

3歳未満児献立表

野のはな空のとり保育園

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/じやがいも/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 じやが芋のそぼろ煮 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)/じやがいも/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/干しうどう	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/じやがいも/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 クリスピーチキン 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/じやがいも/オリーブ油/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/じやがいも/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お出しています。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 植物油脂 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