

# 2025年12月の給食予定献立表 (3才以上児)

なんでもたべてさむさにまけないつよいからだになろう!

さくらんぼ保育園

曜日	日	こんだてめい	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂肪質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	1	チキンライス プロッコリーのおかかあえ	鶏挽肉 かつお節	米 三温糖 ごま油	人参 玉葱 ピーマントマト缶 玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸 みかん 大根	ケチャップ しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 コンソメ しょうゆ	412kcal 14.7g 18.6g 1.5g
	15	かぶのスープ みかん	牛乳	片栗粉 三温糖 油			
	29	午後おやつ ぎゅうにゅう フライドだいこん					
火	2	にくどうふ	焼き豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉 油	人参 長ねぎ えのき茸 白菜	しょうゆ 塩昆布 昆布 煮干し	279kcal 15.1g 11.7g 1.3g
	16	はくさいのこんぶあえ	油揚げ 味噌		大根 しめじ 小松菜		
	30	だいこんのみそしる	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
水	3	さばのしおやき	生サバ	三温糖	白菜 小松菜 もやし	塩	309kcal
	17	ふゆやさいのあまずあえ	無添加ワインダー 大豆	じゃがいも 三温糖	人参 玉葱 えのき茸 トマト缶	酢	18.7g
	31	わふうミネストローネ	ちくわ	三温糖	人参 大根 みかん	昆布 鰹節 ケチャップ 塩 コンソメ 麦茶 こんにゃく 昆布 しょうゆ	9.9g 2.0g
木	4	ふただいこん	豚肉	三温糖 白すりごま	大根 人参	しょうゆ	362kcal
	18	きゅべつとこまつなごまあえ かぼちゃのみそしる	味噌 牛乳	おかし	キャベツ 小松菜 南瓜 しめじ 玉葱 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	18.4g 14.7g 1.3g
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おかし りんご					
金	5	メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	514kcal
	19	ほうれんそうとだいこんのちゅうかさらだ	絹豆腐	白いりごま 三温糖 ごま油	ほうれん草 大根	酢 しょうゆ	23.0g
	午後おやつ	ぎゅうにゅう スイートポテト みかん	牛乳	さつまいも 三温糖 バター	白菜 長ねぎ えのき茸 みかん	昆布 鰹節 塩	21.3g 1.2g
土	6	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン		しょうゆ ケチャップ	412kcal
	20	ふたにくのケチャップいため ポテトサラダ くだもの	豚肉	ごま油 三温糖 じゃがいも おかし	ピーマン 人参 きゅうり コーン缶	マヨドレ 酢 塩	18.5g 19.6g
	午後おやつ	むぎちゃん おかし				麦茶	0.7g
月	8	こんさいカレー	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 大根 蓼根 ごぼう	カレールウ	385kcal 16.4g
	22	きゅべつのゆかりあえ みかん	牛乳	さつまいも 三温糖	キャベツ みかん	ゆかり	11.8g 0.9g
	午後おやつ	8日: ぎゅうにゅう さつまいものあまに 22日: ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぶら (冬至)	牛乳	小麦粉 油	南瓜	しょうゆ 塩	402kcal 16.6g 16.5g 0.9g
火	9	メルルーサのかれーごやき じゃがいもとごぼうのそぼろに はくさいのみそしる	メルルーサ 豚挽肉 味噌 牛乳 するめ	三温糖 じゃがいも 三温糖 片栗粉 油 おかし	ごぼう 白菜 人参 しめじ 玉葱 りんご	しょうゆ カレー粉 昆布 煮干し ワカメ	393kcal 25.8g 15.0g 1.6g
	23	～クリスマスかい～ とりにくのからあげ コールスローサラダ とうふのスープ りんご	鶏肉 絹豆腐 牛乳	片栗粉 三温糖 油 小麦粉 粉糖 油 コーンスター <sup>チ</sup>	キャベツ 人参 きゅうり コーン缶 玉葱 しめじ 小松菜 りんご みかん缶	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 B.P. クリーム	544kcal 22.8g 30.1g 1.2g
	午後おやつ	ぎゅうにゅう クリスマスケーキ					
水	10	パンのひ (パン持参) にくだんごに	豚挽肉	パン 片栗粉 三温糖	玉葱	しょうゆ	429kcal
	24	ほうれんそうとコーンのツナサラダ ふゆやさいシチュー	ツナ缶 牛乳	ツナ缶 三温糖 じゃがいも 米 さつまいも	ほうれん草 コーン缶 人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶 みかん	酢 マヨドレ 塩 麦茶	19.1g 14.0g 0.8g
	午後おやつ	むぎちゃん さつまいもごはん みかん					
木	11	ぶりのてりやき	ブリ	三温糖	かぶ きゅうり	しょうゆ	353kcal
	25	かぶときゅうりのおかかあえ さつまいものみそしる	かつお節 油揚げ 味噌 牛乳	さつまいも おかし	人参 玉葱 えのき茸 小松菜 りんご	昆布 煮干し	21.0g 12.1g 1.4g
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おかし りんご					
金	12	12日: にこみうどん 26日: としこしうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	664kcal 25.8g
	26	26日: かきあげ		さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱	塩	13.3g 2.1g
	午後おやつ	ふゆやさいのしおもみ みかん	牛乳 きな粉	上新粉 三温糖	白菜 小松菜 みかん	塩 塩	746kcal 26.8g 18.8g 2.1g
土	13	チキンカレー (ご飯持参) プロッコリー くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン プロッコリー	カレールウ 塩	383kcal 15.5g
	午後おやつ	ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			12.9g 1.0g

\*9月より、3才児も主食持参となります。

\*1日(月)、12日(金)、15日(月)、26日(金)は、主食はいりません。

10日(水)、24日(水)はパンを持参してください。

\*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

6日、20日はパン、13日はご飯を持参してください。

