

# 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<br>蛋白質脂質塩分 |
|-----|----|---------------------------|-------------|------------------|-------------------------|--------------------|------------------|
|     |    |                           | 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                    | 鶏挽肉         | 米 三温糖            | 人参 玉葱 ピーマン トマト缶         | ケチャップ しょうゆ         | 412kcal          |
|     | 15 | ブロッコリーのおかかあえ              | かつお節        |                  | ブロッコリー コーン缶             | しょうゆ               | 14.7 g           |
|     | 29 | かぶのスープ みかん                |             | ごま油              | 玉葱 かぶ かぶの葉 えのき茸 みかん     | 昆布 鰹節 塩 コンソメ       | 18.6 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう フライドだいこん     | 牛乳          | 片栗粉 三温糖 油        | 大根                      | しょうゆ               | 1.5 g            |
| 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             | しょうゆ               | 279kcal          |
|     | 16 | はくさいのこんぶあえ                |             |                  | 白菜                      | 塩昆布                | 15.1 g           |
|     | 30 | だいこんのみそしる                 | 油揚げ 味噌      |                  | 大根 しめじ 小松菜              | 昆布 煮干し             | 11.7 g           |
|     |    | 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな | ヨーグルト 小魚    | おかし              | りんご                     |                    | 1.3 g            |
| 水   | 3  | さばのしおやき                   | 生サバ         |                  |                         | 塩                  | 309kcal          |
|     | 17 | ふゆやさいのあますあえ               |             | 三温糖              | 白菜 小松菜 もやし              | 酢                  | 18.7 g           |
|     | 31 | わふうミネストローネ                | 無添加ウインナー 大豆 | じゃがいも 三温糖        | 人参 玉葱 えのき茸 トマト缶         | 昆布 鰹節 ケチャップ 塩 コンソメ | 9.9 g            |
|     |    | 午後おやつ むぎぢゃ おでん みかん        | ちくわ         | 三温糖              | 人参 大根 みかん               | 麦茶 こんにゃく 昆布 しょうゆ   | 2.0 g            |
| 木   |    | ぶただいこん                    | 豚肉          | 三温糖              | 大根 人参                   | しょうゆ               | 362kcal          |
|     | 4  | きゃべつとこまつなごまあえ             |             | 白すりごま            | キャベツ 小松菜                | しょうゆ               | 18.4 g           |
|     | 18 | かぼちゃのみそしる                 | 味噌          |                  | 南瓜 しめじ 玉葱               | 昆布 煮干し ワカメ         | 14.7 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう おかし りんご      | 牛乳          | おかし              | りんご                     |                    | 1.3 g            |
| 金   |    | 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          |
|     | 5  | ほうれんそうとだいこんのちゅうかさらだ       |             | 白いりごま 三温糖 ごま油    | ほうれん草 大根                | 酢 しょうゆ             | 23.0 g           |
|     | 19 | はくさいのスープ                  | 絹豆腐         |                  | 白菜 長ねぎ えのき茸             | 昆布 鰹節 塩            | 21.3 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう スイートポテト みかん  | 牛乳          | さつまいも 三温糖 パター    | みかん                     |                    | 1.2 g            |
| 土   |    | パンのひ (パン持参) ギョウにゅう        | 牛乳          | パン               |                         |                    | 412kcal          |
|     | 6  | ぶたにくのケチャップいため             | 豚肉          | ごま油 三温糖          | ピーマン                    | しょうゆ ケチャップ         | 18.5 g           |
|     | 20 | ポテトサラダ くだもの               |             | じゃがいも            | 人参 きゅうり コーン缶            | マヨドレ 酢 塩           | 19.6 g           |
|     |    | 午後おやつ むぎぢゃ おかし            |             | おかし              |                         | 麦茶                 | 0.7 g            |
| 月   |    | こんさいカレー                   | 豚肉          | じゃがいも            | 人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう         | カレールー              | 385kcal 16.4 g   |
|     | 8  | きゃべつのゆかりあえ みかん            |             |                  | キャベツ みかん                | ゆかり                | 11.8 g 0.9 g     |
|     | 22 | 午後おやつ 8日：ギョウにゅう さつまいものあまに | 牛乳          | さつまいも 三温糖        |                         | しょうゆ               | 402kcal 16.6 g   |
|     |    | 22日：ギョウにゅう かぼちゃのてんぷら (冬至) | 牛乳          | 小麦粉 油            | 南瓜                      | 塩                  | 16.5 g 0.9 g     |
| 火   |    | メルルーサのかれーこやき              | メルルーサ       | 三温糖              |                         | しょうゆ カレー粉          | 393kcal          |
|     | 9  | じゃがいもとごぼうのそぼろに            | 豚挽肉         | じゃがいも 三温糖 片栗粉 油  | ごぼう                     | しょうゆ               | 25.8 g           |
|     |    | はくさいのみそしる                 | 味噌          |                  | 白菜 人参 しめじ 玉葱            | 昆布 煮干し ワカメ         | 15.0 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう りんご おかし するめ  | 牛乳 するめ      | おかし              | りんご                     |                    | 1.6 g            |
| 火   |    | ～クリスマスかい～                 |             |                  |                         |                    | 544kcal          |
|     | 23 | とりにくのからあげ コールスローサラダ       | 鶏肉          | 片栗粉 三温糖 油        | キャベツ 人参 きゅうり コーン缶       | しょうゆ マヨドレ 酢 塩      | 22.8 g           |
|     |    | とうふのスープ りんご               | 絹豆腐         |                  | 玉葱 しめじ 小松菜 りんご          | 昆布 鰹節 塩            | 30.1 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう クリスマスケーキ     | 牛乳          | 小麦粉 粉糖 油 コーンスターチ | みかん缶                    | B.P クリーム           | 1.2 g            |
| 水   |    | 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          |
|     | 10 | ほうれんそうとコーンのツナサラダ          | ツナ缶         |                  | ほうれん草 コーン缶              | 酢 マヨドレ             | 19.1 g           |
|     | 24 | ふゆやさいシチュー                 | 牛乳          | じゃがいも            | 人参 玉葱 かぶ 白菜 クリームコーン缶    | 塩                  | 14.0 g           |
|     |    | 午後おやつ むぎぢゃ さつまいもごはん みかん   |             | 米 さつまいも          | みかん                     | 麦茶                 | 0.8 g            |
| 木   |    | ぶりのてりやき                   | ブリ          | 三温糖              |                         | しょうゆ               | 353kcal          |
|     | 11 | かぶときゅうりのおかかあえ             | かつお節        |                  | かぶ きゅうり                 |                    | 21.0 g           |
|     | 25 | さつまいものみそしる                | 油揚げ 味噌      | さつまいも            | 人参 玉葱 えのき茸 小松菜          | 昆布 煮干し             | 12.1 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう おかし りんご      | 牛乳          | おかし              | りんご                     |                    | 1.4 g            |
| 金   |    | 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 25.8 g   |
|     | 12 | 26日：かきあげ                  |             | さつまいも 小麦粉 油      | 人参 玉葱                   | 塩                  | 13.3 g 2.1 g     |
|     | 26 | ふゆやさいのしおもみ みかん            |             |                  | 白菜 小松菜 みかん              | 塩                  | 746kcal 26.8 g   |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう きなこだんご       | 牛乳 きな粉      | 上新粉 三温糖          |                         | 塩                  | 18.8 g 2.1 g     |
| 土   |    | チキンカレー (ご飯持参)             | 鶏肉          | じゃがいも            | 人参 玉葱 ピーマン              | カレールー              | 383kcal          |
|     | 13 | ブロッコリー くだもの               |             |                  | ブロッコリー                  | 塩                  | 15.5 g           |
|     |    | 午後おやつ ギョウにゅう おかし          | 牛乳          | おかし              |                         |                    | 12.9 g 1.0 g     |

\* 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。

