

# 2025年 12月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

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	510kcal
	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	16.3g
	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	17.6g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう フライドだいこん	牛乳 牛乳	おかし 片栗粉 三温糖 油	大根	しょうゆ	1.4g
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	430kcal
	16	はくさいのこんぶあえ			白菜	塩昆布	18.4g
	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	12.9g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	牛乳 ヨーグルト 小魚	おかし おかし	りんご		1.4g
水	3	さばのしおやき	生サバ			塩	431kcal
	17	ふゆやさいのあますあえ		三温糖	白菜 小松菜 もやし	酢	20.3g
		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	10.7g
	31	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おでん みかん	牛乳 ちくわ	おかし 三温糖	人参 大根 みかん	麦茶 こんにやく 昆布 しょうゆ	1.8g
木	4	ぶただいこん	豚肉	三温糖	大根 人参	しょうゆ	441kcal
	18	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	17.9g
		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	12.6g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		1.3g
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	587kcal
	19	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	22.3g
		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	19.0g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう スイートポテト みかん	牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖 バター	みかん		1.1g
土	6	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン		しょうゆ ケチャップ	473kcal
	20	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	マヨドレ 酢 塩	20.1g
		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		19.4g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	おかし おかし		麦茶	1.0g
月	8	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	カレールウ	480kcal
	22	きゃべつのゆかりあえ みかん			キャベツ みかん	ゆかり	16.5g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 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 かぼちゃのてんぷら (冬至)	牛乳 牛乳 牛乳	おかし さつまいも 三温糖 小麦粉 油		しょうゆ	10.3g 0.8g 496kcal 16.7g 14.1g 0.8g
					南瓜	塩	
火	9	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	466kcal
		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	23.5g
		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	13.0g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし するめ	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		1.6g
水	23	～クリスマスかい～					623kcal
		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	22.3g
		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	26.9g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう クリスマスケーキ	牛乳 牛乳	おかし 小麦粉 砂糖 油 コーンスターチ	みかん缶	B.P クリーム	1.1g
木	10	しょくばん にくだんごに	豚挽肉	しょくばん 片栗粉 三温糖	玉葱	しょうゆ	534kcal
	24	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	22.1g
		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	16.4g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ さつまいもごはん みかん	牛乳	おかし 米 さつまいも	みかん	麦茶	1.1g
金	11	ぶりのてりやき	ブリ	三温糖		しょうゆ	441kcal
	25	かぶときゅうりのおかかあえ	かつお節		かぶ きゅうり		20.6g
		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	10.8g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	牛乳 牛乳	おかし おかし	りんご		1.3g
土	12	12日: にごみうどん 26日: としごしうどん	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	576kcal
	26	26日: かきあげ		さつまいも 小麦粉 油	人参 玉葱	塩	22.7g
		ふゆやさいのしおもみ みかん			白菜 小松菜 みかん	塩	12.1g 1.8g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこだんご	牛乳 牛乳 きな粉	おかし 上新粉 三温糖			649kcal 23.6g 16.6g 1.9g
日	13	チキンカレー	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	461kcal
		ブロッコリー くだもの			ブロッコリー	塩	15.8g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし			11.3g 0.9g

\*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

