

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 蛋白質食塩分
			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 15 29	チキンライス プロッコリーのおかかあえ かぶのスープ みかん 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	鶏挽肉 かつお節 牛乳 牛乳	米 三温糖 ごま油 おかし 片栗粉 三温糖 油	人参 玉葱 ピーマントマト缶 プロッコリー コーン缶 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	510kcal 16.3g 17.6g 1.4g
火	2 16 30	にくどうふ はくさいのこんぶあえ だいこんのみそしる 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	焼き豆腐 豚挽肉 油揚げ 味噌 牛乳 ヨーグルト 小魚	三温糖 片栗粉 油 おかし おかし	人参 長ねぎ えのき茸 白菜 大根 しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ 塩昆布 昆布 煮干し	430kcal 18.4g 12.9g 1.4g
水	3 17 31	さばのしおやき ふゆやさいのあますあえ わふうミネストローネ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや おでん みかん	生サバ 無添加ワインナー 大豆 牛乳 ちくわ	三温糖 じゅがいも 三温糖 おかし 三温糖	白菜 小松菜 もやし 人参 玉葱 えのき茸 トマト缶 人参 大根 みかん	塩 酢 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	431kcal 20.3g 10.7g 1.8g
木	4 18	ぶただいこん きゅべつとこまつなごまあえ かぼちやのみそしる 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	豚肉 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 白すりごま おかし おかし	大根 人参 キャベツ 小松菜 南瓜 しめじ 玉葱 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	441kcal 17.9g 12.6g 1.3g
金	5 19	メルルーサのマヨネーズやき ほうれんそうとだいこんのちゅうかさらだ はくさいのスープ 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	メルルーサ 絹豆腐 牛乳 牛乳	三温糖 白いりごま 三温糖 ごま油 おかし さつまいも 三温糖 バター	人参 玉葱 コーン缶 ほうれん草 大根 白菜 長ねぎ えのき茸 みかん	しょうゆ マヨドレ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩	587kcal 22.3g 19.0g 1.1g
土	6 20	バターロールパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため ポテトサラダ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや おかし	牛乳 豚肉 牛乳	バターロールパン ごま油 三温糖 じゅがいも おかし おかし	ピーマン 人参 きゅうり コーン缶	しょうゆ ケチャップ マヨドレ 酢 塩 麦茶	473kcal 20.1g 19.4g 1.0g
月	8 22	こんさいカレー きゅべつのゆかりあえ みかん 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 かぼちやのてんぶら (冬至)	豚肉 牛乳 牛乳 牛乳	じゅがいも おかし さつまいも 三温糖 小麦粉 油	人参 玉葱 大根 蓮根 ごぼう キャベツ みかん 南瓜	カレールウ ゆかり しょうゆ 塩	480kcal 16.5g 10.3g 0.8g 496kcal 16.7g 14.1g 0.8g
火	9 23	メルルーサのかれーこやき じゅがいもとごぼうのそぼろに はくさいのみそしる 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 ～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 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	メルルーサ 豚挽肉 味噌 牛乳 牛乳 するめ	三温糖 じゅがいも 三温糖 片栗粉 油 おかし おかし 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 しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ しょうゆ マヨドレ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 B.P クリーム	466kcal 23.5g 13.0g 1.6g 623kcal 22.3g 26.9g 1.1g
水	10 24	しょくばん にくだんごに 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 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちや さつまいもごはん みかん	豚挽肉 ツナ缶 牛乳 牛乳	しょくばん 片栗粉 三温糖 じゅがいも おかし 米 さつまいも	玉葱 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	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 麦茶	534kcal 22.1g 16.4g 1.1g
木	11 25	ぶりのてりやき かぶときゅうりのおかかあえ さつまいものみそしる 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	ブリ かつお節 油揚げ 味噌 牛乳 牛乳	三温糖 さつまいも おかし おかし	かぶ きゅうり 人参 玉葱 えのき茸 小松菜 りんご	しょうゆ 昆布 煮干し	441kcal 20.6g 10.8g 1.3g
金	12 26	12日:にこみうどん 26日:としこしうどん 26日:かきあげ ふゆやさいのしおもみ みかん 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	豚肉 油揚げ 牛乳 牛乳 きな粉	うどん 三温糖 さつまいも 小麦粉 油 おかし 上新粉 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 人参 玉葱 白菜 小松菜 みかん	昆布 鰹節 しょうゆ 塩 塩 塩	576kcal 22.7g 12.1g 1.8g 649kcal 23.6g 16.6g 1.9g
土	13	チキンカレー プロッコリー くだもの 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	鶏肉 牛乳 牛乳	じゅがいも おかし おかし	人参 玉葱 ピーマン プロッコリー	カレールウ 塩	461kcal 15.8g 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。

