

## いちご保育園献立表 2025年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、◎全員午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01月	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、すまし汁(じゃが芋・たまねぎ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、みかん	七分つき米、じゃがいも、◎米粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、さけ、◎絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、キャベツ、◎かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、◎みかん缶、ひじき、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎かぼちゃもち(焼き)
02火	だいごんのそぼろ丼、豆腐のすまし汁、バイクド里芋(青のり)、パイン缶	七分つき米、◎食パン、さといも(冷凍)、◎マヨネーズ、片栗粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいごん、パイン缶、たまねぎ、にんじん、◎コーン缶、こまつな、◎たまねぎ、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎トースト(コーン・たまねぎ)
03水	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、さわらのサラダ焼き、ほうれん草のごま和え	七分つき米、マッシュポテト、油、ごま	◎牛乳、さわか、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、◎りんごゼリー、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎リンゴゼリー◎せんべい
04木	パン・ロールパン、冬野菜のクリーム鍋、ブロッコリーのごまあえ、みかん	ロールパン、◎米、さといも、米粉、油、ごま	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、◎ベーコン、◎バター、◎牛乳	みかん、だいごん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、◎切り干しだいごん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切干し大根おにぎり
05金	御飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、ぶり大根、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)	七分つき米、◎米粉、◎砂糖、◎油、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいごん、ほうれんそう、◎オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン(オレンジジュース)
06土	ピラフ(チキンコンソメ)、コーンスープ(豆乳)、ポイルブロッコリー、みかん	七分つき米	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豆乳、鶏ひき肉、◎牛乳	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい
08月	御飯、豆腐のすまし汁(はくさい)、豚肉と野菜のカレー炒め、大根のピクルス、りんご	七分つき米、◎七分つき米、油、砂糖、◎油、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎ツナ味付缶、◎牛乳	りんご、たまねぎ、だいごん、◎もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、◎こまつな、◎みかん缶、◎焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・おさかなごはん
09火	御飯、みそ汁(さつまいも・油あげ)、さばの焼きおろし煮、れんごんのさんぴら、みかん	七分つき米、◎コッペパン、さつまいも、油、砂糖	◎牛乳、さば、◎クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	みかん、だいごん、れんごん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ミルクコッペ
10水	御飯、みそ汁(切り干しだいごん・たまねぎ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ(蒸し)、パイン缶	七分つき米、◎さつまいも、◎砂糖、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、黒きくらげ、干ししいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スイートポテト
11木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらのもやしあんかけ、バイクドじゃが(あおのり)、りんご	七分つき米、じゃがいも、◎片栗粉、◎ごま油、油、片栗粉、ごま油、◎ごま	◎牛乳、さわか、◎絹ごし豆腐、◎おから、◎しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、◎にら、◎コーン缶、ねぎ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎チチミ(おから・しらす・ごま)
12金	御飯、みそ汁(もやし・コーン)、揚げ鶏の五目と和え、みかん	七分つき米、◎フランスパン、さつまいも、片栗粉、油	◎牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、クリームコーン缶、◎いちごジャム、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
13土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆで野菜(ブロッコリー)、みかん	焼きそばめん、ごま油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、◎牛乳	キャベツ、みかん、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい

## 平均栄養所要量

3-5歳児：エネルギー558kcal タンパク質21.5g 脂質16.5g カルシウム252mg  
鉄分2.5 ビタミンC41 食物繊維5.3 塩分1.8g  
1-2歳児：エネルギー489kcal タンパク質19.5g 脂質15.9g カルシウム280mg  
鉄分2.0 ビタミンC33 食物繊維4.2 塩分1.5g



食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。



行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。



## いちご保育園献立表 2025年12月



日付	献立名	材料名			おやつ ◎バナナ組午前おやつ、◎全員午後おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
15月	御飯、ふりかけ・ひじき(しそ)、すまし汁(じゃが芋・たまねぎ)、さけのちゃんちゃん焼き(しめじ)、みかん	七分つき米、じゃがいも、◎米粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、さけ、◎絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、キャベツ、◎かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ、◎みかん缶、ひじき、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎かぼちゃもち(焼き)
16火	だいごんのそぼろ丼、豆腐のすまし汁、バイクド里芋(青のり)、パイン缶	七分つき米、さといも(冷凍)、片栗粉、油	◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいごん、パイン缶、たまねぎ、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎あんぱん
17水	御飯、みそ汁(もやし・わかめ)、さわらのサラダ焼き、ほうれん草のごま和え	七分つき米、マッシュポテト、油、ごま	◎牛乳、さわら、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	キャベツ、クリームコーン缶、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、◎りんごゼリー、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎リンゴゼリー◎せんべい
18木	パン・ロールパン、冬野菜のクリーム鍋、ブロッコリーのごまあえ、みかん	ロールパン、◎米、さといも、米粉、油、ごま	◎牛乳、鶏もも肉、豆乳、◎ベーコン、◎バター、◎牛乳	みかん、だいごん、ブロッコリー、はくさい、にんじん、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、◎切り干しだいごん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎切干し大根おにぎり
19金	御飯、みそ汁(キャベツ・えのき)、ぶり大根、白和え(ほうれん草・にんじん・ごま)、りんご	七分つき米、◎米粉、◎砂糖、◎油、ごま、砂糖	◎牛乳、ぶり、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	だいごん、りんご、ほうれんそう、◎オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎米粉蒸しパン(オレンジジュース)
20土	ミートスパゲティ、コーンスープ(玉ねぎ)、ポイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズタイプ調味料(低カロリータイプ)、油、砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、牛乳、豚ひき肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎せんべい
22月	御飯、豆腐のすまし汁(はくさい)、豚肉と野菜のカレー炒め、大根のピクルス、りんご	七分つき米、◎七分つき米、油、砂糖、◎油、◎砂糖	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、◎ツナ味付缶、◎牛乳	りんご、たまねぎ、だいごん、◎もやし、はくさい、にんじん、きゅうり、えのきたけ、ピーマン、◎こまつな、◎みかん缶、◎焼きのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎おやつ・おさかなごはん
23火	 クリスマスピラフ コーンクリームスープ ミートローフ、 フライドポテト ウインナー、カラフル野菜				◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎お楽しみケーキ、◎いちご
24水	御飯、みそ汁(切り干しだいごん・たまねぎ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、かぼちゃ(蒸し)、パイン缶	七分つき米、◎さつまいも、◎砂糖、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、◎無塩バター、◎牛乳	パイン缶、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、切り干しだいごん、黒きくらげ、干ししいたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎スイーツポテト
25木	御飯、みそ汁(チンゲン菜・あげ)、さわらのもやしあんかけ、バイクドじゃが(あおのり)、りんご	七分つき米、じゃがいも、◎片栗粉、◎ごま油、油、片栗粉、ごま油、◎ごま	◎牛乳、さわら、◎絹ごし豆腐、◎おから、◎しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、◎にら、◎コーン缶、ねぎ、しょうが、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎チヂミ(おから・しらす・ごま)
26金	御飯、みそ汁(もやし・コーン)、揚げ鶏の五目と和え、みかん	七分つき米、◎フランスパン、さつまいも、片栗粉、油	◎牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	みかん、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、クリームコーン缶、◎いちごジャム、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎いちごスティック
27土	ケチャップライス、コーンスープ(玉ねぎ)、ゆで野菜、みかん	七分つき米、油	◎牛乳、◎ヨーグルト(加糖)、牛乳、鶏もも肉、バター、◎牛乳	みかん、たまねぎ、クリームコーン缶、ブロッコリー、コーン缶、にんじん、ピーマン	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、◎ヨーグルト、◎ビスケット