

未満児 以上児		・平均栄養価・				
エネルギー 472kcal 541kcal	たんぱく質 17.8g 21.5g	脂質 15.2g 18.6g	炭水化物 70.8g 77.9g	カルシウム 197mg 236mg	塩分 2.0g 2.3g	

12月献立表



なかよし保育園

令和7年

日付	曜日	屋食	主な材料と体内での働き			午前おやつ	午後おやつ
			主に熱や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 機会を整えるもの		
1月 1日	月	ごはん みそ汁 鯖のカレー照り焼き ひじきの白和え ヨーグルト	ごめ・ほんみりん・さとう・しじま	みそ・さば・めひじき・とうふ・よーぐる	ちづけんさい・しめじ・しよが・ほうれんそう・にんじん	麦茶 せんべい	牛乳 りんごのマフィン
2月 2日	火	きつねうどん ミートボール プロッコリーのサラダ みかん	ゆでうどん・さとう・ほんみりん・あぶら	あぶらあげ・みーと・ほーる	ほうれんそう・ながねぎ・ぶろこりー・にんじん・かりふらわー・みかん	麦茶 ピスケット	牛乳 野菜ケーキサレ
3月 3日	水	ごはん 中華スープ はんぺんチーズフライ ほうれん草としらすのサラダ ラ・フランス	ごめ・あぶら・さとう・ごまあぶら	ちーすはんぺんからい・しらすぼし	にんじん・だいこん・こまつな・ようなし	麦茶 せんべい	牛乳 あんまん
4月 4日	木	中華丼 すまし汁 ササミの中華和え りんご	ごめ・あぶら・さとう・かたぐれ・ごまあぶら	ふたにく・かまぼこ・とうふ・とりささみ・ひじき	にんじん・しいだけ・はくさい・ほうれんそう・きゅうり・たいこん・りんご	麦茶 ゼリー	牛乳 しらすトースト
5月 5日	金	ごはん 中華スープ チンジャオロース 切干大根の胡麻酢和え バナナ	ごめ・かたぐれ・あぶら・さとう・しじま	ふたにく	だいこん・にんじん・しょうが・ひーまん・だいこん・かん・きりぼしだいこん・きゅうり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
6月 6日	土	味噌うどん コーンサラダ バナナ	ほしうどん・あぶら・とうもろこし・さとう	とりにく・みそ	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・きゅうり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
7月 7日	月	ごはん 野菜スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ りんご	ごめ・とうもろこし・あぶら・かたぐれ・こままあぶら・りょくどうはるさめ・ごまとれっしんぐ	とうふ・ふたひきにく・みそ・ろーすはむ	こまつな・ながねぎ・ほししいだけ・ぐりひーす・よーが・にんじん・きゅうり・りんご	麦茶 せんべい	麦茶 バナナヨーグルト
8月 8日	火	ごはん 白菜のミルクスープ ハンバーグ キャベツのサラダ みかん	ごめ・ばんこ・あぶら・さとう	べーこん・ぎゅうにゅう・ふたひきにく・とろふ	ほくさい・たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・みかん	麦茶 ピスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
9月 9日	水	ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 バナナ	ごめ・ほんみりん・さとう	ここうやうふ・さけ・みそ・ふたひきにく	ほうれんそう・だいこん・いんげん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 ワインロール
10月 10日	木	ロールパン ポトフ 鶏肉の照り焼き 蓮根サラダ みかん	るーるぱん・じやがいも・ほんみりん・さとう・しじま・まよねーす	ほーくういんない・とりに・ろーすはむ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・れんこん・きゅうり・みかん	麦茶 ウエハース	麦茶 青菜おにぎり
11月 11日	金	ナポリタン 野菜スープ かぶのサラダ バナナ	すはげってい・あぶら・さとう	ろーすはむ	ひーまん・たまねぎ・にんじん・もやし・めじ・きゅべつ・かぶ・かほのはなな	麦茶 せんべい	牛乳 あじわい卵のサフレー
12月 12日	土	スタミナ納豆丼 中華スープ コーンサラダ バナナ	こめ・こまあぶら・さとう・ほんみりん・とうもろこし・あぶら	なつとう・とりひきにく	ばんのうねぎ・しょうが・にんじん・くわう・ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり・にんじん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
13月 13日	月	あんかけ焼きそば 野菜スープ 春雨の中華和え みかん	ゆでちゅうかうめん・あぶら・さとう・かたぐれ・こまあぶら・はるさめ	ふたにく・かまぼこ・かにかま	にんじん・しいだけ・はくさい・だいこん・ちんげんさ・きゅうり・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉トースト
14月 14日	火	ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 肉じゃが りんご	ごめ・そらめん・じやがいも・しらたき・あぶら・さとう・ほんみりん	なると・さは・ぶたにく	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・いんげん・りんご	麦茶 ピスケット	牛乳 冬至南瓜
15月 15日	水	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ バナナ	ごめ・おんじま・まれーす・まかろに・まよねーす	みそ・とりにく・ろーすはむ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・くわう・にんじん・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 手作りじゃがりこ
16月 16日	木	二色丼 中華スープ プロッコリーサラダ りんご	ごめ・さとう・あぶら・とうもろこし・まよねーす	とりひきにく・たまご	しょが・こまつな・だいこん・ぶろっこりー・にんじん・りんご	麦茶 ゼリー	牛乳 五穀ピスケット
17月 17日	金	トナカイピラフ コンソメスープ ガーリックチキン パプリカのサラダ ゼリー	ごめ・とうもろこし・あぶら・さとう・ゼリー	ほーくういんない・とりにく	みくすべじたぶる・れんこん・にんじん・しめじ・れたす・きゃべつ・きゅうり・あがーまん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごサンタケーキ
18月 18日	土	たぬきうどん 小松菜の和え物 バナナ	ほしうどん・あげだま・ほんみりん	なると	たまねぎ・しめじ・ぐりひーす・にんにく・きゃべつ・ぶろっこりー・かりらわわ・にんじん・きゅうり・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
19月 19日	月	ハヤシライス 野菜スープ 花野菜サラダ みかん	ごめ・はだー・とうもろこし・あぶら・まよねーす	ふたにく・ろーすはむ	たまねぎ・しめじ・ぐりひーす・にんにく・きゃべつ・ぶろっこりー・かりらわわ・にんじん・きゅうり・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 オレンジケーキ
20月 20日	火	ごはん どさんこ汁 肉豆腐 納豆和え バナナ	ごめ・じやがいも・あぶら・しらたき・さとう	ふたにく・みそ・やきどうふ・なつとう・かつおぶし	にんじん・もやし・にんにく・はくさい・えのき・きゅうり・きゃべつ・はなな	麦茶 ピスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
21月 21日	水	ごはん 中華スープ 白身魚のパン粉焼き ピーフンソテー みかん	ごめ・とうもろこし・まよねーす・ほんこ・ひーふん・ごまあぶら	ほき・こなちーす・ぶたにく	にら・たまねぎ・はせり・きゃべつ・にんじん・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 クリスマスクッキー
22月 22日	木	食パン クリームシチュー 鶏肉の塩麹焼き フレンチサラダ りんご	しょくはん・じやがいも・あぶら・さとう	べーこん・ぎゅうにゅう・とろに	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・きゅうり・りんご	麦茶 せんべい	牛乳 バナナケーキ
23月 23日	金	年越しうどん 竹輪の磯辯揚げ もやしの中華和え ゼリー	ほしうどん・さとう・ほんみりん・てんぷらこ・あぶら・ごまあぶら・ゼリー	なると・ふたにく・ちくわ・あおのり	えのき・しめじ・しいたけ・ほうれんそう・にんじん・ながねぎ・もやし・きゅうり	麦茶 ウエハース	牛乳 せんべい
24月 24日	土	鶏肉とワカメのうどん キャベツの胡麻和え バナナ	ほしうどん・しじま・さとう	わかめ・とりにく	しいたけ・えのき・しめじ・にんじん・ながねぎ・きゅうり・はなな	麦茶 せんべい	牛乳 純米せんべい

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。