

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	塩分
未満児 以上児	472Kcal 541Kcal	17.8g 21.5g	15.2g 18.6g	70.8g 77g	197mg 236mg	2.0g 2.3g

・平均栄養価・

12月献立表



なかよし保育園

令和7年

日付		曜日	昼食	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 動きを整えるもの		
1	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	こめ・ほんみりん・さとう・しろうこま	みそ・さば・めひじき・とうふ・よーくると	ちんげんさい・しめじ・しょうが・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	火		きつねうどん ミートボール ブ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・みーとぼーる	ほうれんそう・ながねぎ・ぶらっこりー・にんじん・かりふらわー・みかん	麦茶 ビスケット	牛乳 野菜ケーキサレ
3	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	こめ・あぶら・さとう・こまあぶら	ちーずはんぺんふらい・しらすぼし	にんじん・だいこん・こまつな・よななし	麦茶 せんべい	牛乳 あんまん
4	木		中華丼 すまし汁 ササミの中華和え りんご	こめ・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら	ぶたにく・かまぼこ・とうふ・とりささみ・ひじき	にんじん・しいたけ・ほくさい・ほうれんそう・きゅうり・だいこん・りんご	麦茶 ゼリー	牛乳 しらすトースト
5	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 パナナ	こめ・かたくりこ・あぶら・さとう・とうもろこし・しろうこま	ぶたにく	だいこん・にんじん・しょうが・ひーまん・だけのこかん・きりぼしだいこん・きゅうり・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
6	土		味噌うどん コーンサラダ パナナ	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・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
8	月		ごはん 野菜スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ りんご	こめ・とうもろこし・あぶら・かたくりこ・こまあぶら・りょうくとうはるさめ・こまどれっしんぐ	とうふ・ぶたひきにく・みそ・ろーすはむ	こまつな・ながねぎ・ほししいたけ・ぐりんひーす・しょうが・にんにく・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
9	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	こめ・ほんこ・あぶら・さとう	ベーこん・きゅうにゅう・ぶたひきにく・とうふ	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 ビスケット	牛乳 チーズ蒸しパン
10	水		ごはん すまし汁 鮭の西京焼き 大根のそぼろ煮 パナナ	こめ・ほんみりん・さとう	こうやどうろく・さけ・みそ・ぶたひきにく	ほうれんそう・だいこん・いんげん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 ウインナーロール
11	木		ロールパン ポトフ 鶏肉の照り焼き 蓮根サラダ みかん	ろーるぱん・じゃがいも・ほんみりん・さとう・しろうこま・まよねーす	ほーくういんなんー・とりにく・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
12	金		ナポリタン 野菜スープ かぶのサラダ パナナ	すばけつてい・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・しめじ・きゃべつ・かぶ・かぶのは・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 あじわい卵のサブレー
13	土		スタミナ納豆丼 中華スープ コーンサラダ パナナ	こめ・こまあぶら・さとう・ほんみりん・とうもろこし・あぶら	なっとう・とりひきにく	ばんのうねぎ・しょうが・にんにく・ほうれんそう・きゃべつ・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
15	月		あんかけ焼きそば 野菜スープ 春雨の中華和え みかん	ゆでちゅうかめん・あぶら・さとう・かたくりこ・こまあぶら・はるさめ	ぶたにく・かまぼこ・かにかま	にんじん・しいたけ・ほくさい・だいこん・ちんげんさい・きゅうり・みかん	麦茶 せんべい	牛乳 きな粉トースト
16	火		ごはん すまし汁 鯖の塩焼き 肉じゃが りんご	こめ・そうめん・じゃがいも・しらたき・あぶら・さとう・ほんみりん	なると・さば・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 ビスケット	牛乳 冬至南瓜
17	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 パナナ	こめ・おれんじまーまーれーど・まかに・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・しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 手作りじゃがりこ
18	木		二色丼 中華スープ ブロッコリーサラダ りんご	こめ・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	しょうが・こまつな・だいこん・ぶらっこりー・にんじん・りんご	麦茶 ゼリー	牛乳 五穀ビスケット
19	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	こめ・とうもろこし・あぶら・さとう・ゼリー	ほーくういんなんー・とりにく	みくすべたばる・れんこん・にんじん・しめじ・れたす・きゃべつ・きゅうり・あかひーまん	麦茶 せんべい	牛乳 いちごサンタケーキ
20	土		たぬきうどん 小松菜の和え物 パナナ	ほしうどん・あげだま・ほんみりん	なると	こまつな・ながねぎ・にんじん・ばなな	麦茶 せんべい	牛乳 せんべい
22	月		ハヤシライス 野菜スープ 花野菜サラダ みかん	こめ・はたー・とうもろこし・あぶら・まよねーす	ぶたにく・ろーすはむ	たまねぎ・しめじ・ぐりんひーす・にんにく・きゃべつ・ぶらっこりー・かりふらわー・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
23	火		ごはん どさんこ汁 肉豆腐 納豆和え パナナ	こめ・じゃがいも・あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく・みそ・やきとうふ・なっとう・かつおぶし	にんじん・もやし・にんにく・ほくさい・えのき・きゅうり・きゃべつ・ばなな	麦茶 ビスケット	牛乳 ぼたぼた焼き
24	水		ごはん 中華スープ 白身魚のパン粉焼き ピーマンソテー みかん	こめ・とうもろこし・まよねーす・ほんこ・ひーらん・こまあぶら	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
25	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	しょくぱん・じゃがいも・あぶら・さとう	ベーこん・きゅうにゅう・とりにく	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
26	金		年越しうどん 竹輪の磯辺揚げ 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・あぶら・こまあぶら・ゼリー	なると・ぶたにく・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
27	土		鶏肉とワカメのうどん キャベツの胡麻和え パナナ	ほしうどん・しろうこま・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・こまつな・きゃべつ・ばなな	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。