

令和7年 12月 納食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	
1	15	月	牛乳 リップ	ゆかりごはん 肉じゃが きゅうりのさっぱり漬け みそ汁（白菜） バナナ	牛乳 ホットケーキ（バター）	米 油 じゃが芋 白滝 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 バター	豚小間肉 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ クリンピース きゅうり 白菜 椎茸 バナナ	527kcal	16.6g	1.6g
2	16	火	牛乳 コーン スナック	ごはん 鶏肉の甘辛揚げ ビーフンの和風マヨ和え みそ汁（里芋） りんご	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	米 片栗粉 油 三温糖 ピーフン マヨドレ 里芋 上白糖 センべい	鶏もも肉 みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき 万能ねぎ りんご ぶどうジュース 寒天	587kcal	19.8g	1.4g
3	17	水	牛乳 のりもの ビスケット	ロールパン クリームシチュー チキンナゲット フレンチサラダ バナナ	牛乳 五平もち	ロールパン 薄力粉 バター マヨドレ 片栗粉 油 三温糖 米 上白糖	鶏もも肉 牛乳 みそ 鶏ひき肉 木綿豆腐 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 しめじ とうもろこし キャベツ きゅうり 赤パプリカ バナナ	581kcal	24.1g	1.8g
4	18	木	牛乳 コーン クッキー	麦ごはん 鮭のごまみそ焼き ほうれん草の和風和え けんちん汁 みかん	牛乳 ココアちんすこう	米 押麦 白いりごま 上白糖 ごま油 薄力粉 油	鮭 みそ 鶏もも肉 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ みかん	569kcal	21.3g	1.5g
5	19	金	牛乳 リップ	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬け バナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 三温糖 片栗粉 薄力粉 油 米	豚バラ肉 油揚げ ちくわ 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	人参 白菜 玉ねぎ 小松菜 青のり きゅうり かぶ 生姜 バナナ	573kcal	22.6g	1.7g
6	20	土	牛乳 せんべい	焼き肉丼 チンゲン菜のナムル みそ汁（わかめ） オレンジ	牛乳 大学芋	米 片栗粉 油 上白糖 ごま油 麻 さつま芋	豚小間肉 ツナ わかめ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく チンゲン菜 もやし とうもろこし オレンジ	511kcal	16.6g	1.0g
8	22	月	牛乳 リップ	麦ごはん 鮭の幽庵焼き れんこんのきんぴら煮 みそ汁（かぼちゃ） りんご	牛乳 にんじんブリッツ	米 押麦 三温糖 ごま油 薄力粉 油	鮭 豚もも肉 みそ 牛乳 粉チーズ	ゆず れんこん ごぼう 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 万能ねぎ りんご	501kcal	23.7g	1.5g
9	23	火	牛乳 コーン スナック	ピピンバ丼 プロッコリーときのこのサラダ チングン菜スープ オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 油 上白糖 ごま油 三温糖 コッペパン	豚小間肉 みそ 牛乳 きな粉	にんにく ほうれん草 もやし 人参 プロッコリー しめじ エリンギ ねぎ チングン菜 玉ねぎ オレンジ	523kcal	20.0g	1.9g
10	24	水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん 切干大根入り卵焼き 白菜の磯辺和え みそ汁（かぶ） りんご	牛乳 マッシュマロおこし	米 油 上白糖 ごま油 バター コーンフレーク マッシュマロ	鶏ひき肉 たまご 油揚げ みそ 牛乳	にんにく 切干大根 ねぎ きゅうり 白菜 人参 きざみのり かぶ りんご	504kcal	17.4g	1.6g
11	木	牛乳 コーン クッキー	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁（じゃが芋） オレンジ	牛乳 ぐるぐるパイ（いちご）	米 じゃが芋 パイ生地 グラニュー糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 わかめ みそ 牛乳	ほうれん草 人参 えのき 玉ねぎ オレンジ いちごジャム	509kcal	20.6g	1.4g	
12			ケチャップライス フライドチキン コロコロサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 クリームパイ	米 油 上白糖 マヨドレ パン粉 片栗粉 じゃが芋 パイ生地 薄力粉 粉砂糖	ウインナー 鶏もも肉 チーズ 牛乳 生クリーム ヨーグルト	とうもろこし クリンピース 人参 にんにく きゅうり 玉ねぎ オレンジ いちご いちごジャム	545kcal	21.1g	2.0g	
13	26	金	牛乳 リップ	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 ツナとえのきごはん	スパゲティ 油 薄力粉 上白糖 ごま油 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 ひじき きゅうり キャベツ とうもろこし バナナ えのき	542kcal	20.8g	1.9g
13	27	土	牛乳 せんべい	鶏ごぼう丼 白菜の煮びたし みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 ホットケーキ粉 やんばる糖	鶏もも肉 油揚げ 絹豆腐 みそ 牛乳	人参 ごぼう 白菜 えのき 小松菜 なめこ オレンジ	505kcal	20.9g	1.4g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかんを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試しください。