


令和 7年 12 月 献 立 表



みずはし保育園

日	曜	献立名														
		3歳未満児のみ AMおやつ	主 食	副 食			飲み物	P Mおやつ	エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)		食塩 (g)	
									未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児	未満時	以上児
1	月	ベジたべる	ご飯	鶏肉のマッシュポテト焼き スープ	ひじき煮	パイン缶	牛乳	大学芋 麦茶	534	586	15.6	17.1	20.9	24.4	1.7	1.9
2	火	ばかうけ	肉みそ丼	小松菜と切り干し大根のサラダ スープ		オレンジ	牛乳	フルーツ蒸しパン 麦茶	431	493	16.2	19.5	12.4	14.3	1.5	2.0
3	水	白い風船	食パン	鶏肉とペンネのケチャップ煮 スープ	ブロッコリー	ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	481	497	16.5	18.1	13.3	13.1	2.0	2.1
4	木	サッポロポテト	麻婆丼	中華サラダ スープ		黄桃缶	牛乳	チーズトースト 麦茶	504	522	19.8	23.0	18.0	20.1	2.0	2.5
5	金	味しらべ	ご飯	煮込みハンバーグ みそ汁	スパサラ	みかん缶	牛乳	シュークリーム 麦茶	457	539	14.4	17.3	16.6	17.6	1.6	1.8
6	土	クラッカー	挽肉カレー	サラダ スープ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	459	497	20.4	21.8	12.9	14.2	1.5	1.5
8	月	ハーベスト	ご飯	魚のごま味噌焼き すまし汁	マカロニサラダ	パイン缶	牛乳	お麩のラスク 麦茶	493	521	19.5	21.6	19.7	20.9	1.8	1.7
9	火	かっぱえびせん	ハヤシライス	フレンチサラダ スープ		ゼリー	牛乳	ココアトースト 麦茶	513	542	15.8	17.4	17.2	17.9	2.6	2.7
10	水	ばかうけ	ご飯	豚肉の生姜焼き みそ汁	海藻和え	黄桃缶	牛乳	ぼんちあげ 麦茶	441	506	16.9	17.0	13.7	16.9	2.2	1.8
11	木	白い風船	ご飯	タンドリーチキン シチュー	コールスローサラダ	オレンジ	牛乳	ジャムサンド 牛乳	544	601	20.2	20.8	19.8	24.0	1.8	2.0
12	金	ベジたべる	野菜ラーメン	さつまいもサラダ		バナナ	牛乳	カステラドーナツ 麦茶	442	487	15.5	17.3	14.4	17.3	2.3	2.7
13	土		おゆうぎ会													
15	月	味しらべ	ご飯	メンチカツ スープ	花野菜サラダ	パイン缶	牛乳	ラスク 麦茶	435	499	13.4	16.3	16.4	19.2	1.5	1.8
16	火	ハーベスト	ご飯	魚のパン粉焼き スープ	ビーフンソテー	みかん缶	牛乳	クッキー 麦茶	488	549	15.8	18.5	15.3	18.9	1.5	1.7
17	水	かっぱえびせん	けんちんうどん	鶏肉の照り焼き	青菜のお浸し	ゼリー	牛乳	おにぎり 麦茶	485	560	19.0	22.0	9.6	11.5	2.5	3.2
18	木	ばかうけ	ビビンバ丼	ひじきサラダ スープ		グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き 麦茶	513	525	17.9	19.9	21.1	20.7	3.0	3.0
19	金	白い風船	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ みそ汁	スパサラ	黄桃缶	牛乳	シュガートースト 麦茶	531	561	15.9	18.0	22.5	25.2	2.4	2.5
20	土	クラッカー	親子丼	サラダ スープ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	470	538	21.6	24.3	10.1	14.5	1.8	1.9
22	月	サッポロポテト	カレーライス	レンコンサラダ スープ		オレンジ	牛乳	マカロニのあべかわ 麦茶	444	559	14.9	18.1	15.1	19.8	2.0	2.6
23	火	味しらべ	食パン	肉じゃがコロケ 豆乳スープ	ミニサラダ	パイン缶	牛乳	おにぎり 麦茶	484	524	14.5	16.7	11.8	13.3	1.8	2.3
24	水	ハーベスト	クリスマスメニュー	ケチャップライス ポタージュスープ	星型ハンバーグ	手作りゼリー	牛乳	ロールケーキ 麦茶	624	632	18.7	20.0	21.1	20.8	3.1	3.2
25	木	かっぱえびせん	焼きそば	もやしのサラダ スープ		みかん缶	牛乳	揚げパン風 麦茶	533	554	19.7	21.4	18.1	19.2	2.4	2.6
26	金	ハッピーターン	家庭弁当の日				牛乳	バウムクーヘン 麦茶								
27	土	クラッカー	焼き鳥丼	サラダ スープ		フルーツ	牛乳	お楽しみ菓子 牛乳	456	535	20.0	25.7	11.6	16.7	1.6	1.6
				