

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	PMおやつ	エネルギー (kcal)		蛋白質 (g)		脂質 (g)	
							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 ひじき煮 スープ	牛乳	大学芋麦茶	534	586	15.6	17.1	20.9	24.4
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	牛乳	フルーツ蒸しパン麦茶	431	493	16.2	19.5	12.4	14.3
3	水	白い風船	食パン	鶏肉とベニネのケチャップ煮 ブロッコリー スープ	牛乳	おにぎり麦茶	481	497	16.5	18.1	13.3	13.1
4	木	サッポロボテト	麻婆丼	中華サラダ スープ	牛乳	チーズトースト麦茶	504	522	19.8	23.0	18.0	20.1
5	金	味しらべ	ご飯	煮込みハンバーグ スパサラ みそ汁	牛乳	シュークリーム麦茶	457	539	14.4	17.3	16.6	17.6
6	土	クラッカー	挽肉カレー	サラダ スープ	牛乳	お楽しみ菓子牛乳	459	497	20.4	21.8	12.9	14.2
8	月	ハーベスト	ご飯	魚のごま味噌焼き マカロニサラダ パイン缶 すまし汁	牛乳	お麩のラスク麦茶	493	521	19.5	21.6	19.7	20.9
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	牛乳	ココアトースト麦茶	513	542	15.8	17.4	17.2	17.9
10	水	ばかうけ	ご飯	豚肉の生姜焼き 海藻和え みそ汁	牛乳	ぼんちあげ麦茶	441	506	16.9	17.0	13.7	16.9
11	木	白い風船	ご飯	タンドリーチキン コールスローサラダ オレンジシチュー	牛乳	ジャムサンド牛乳	544	601	20.2	20.8	19.8	24.0
12	金	ベジたべる	野菜ラーメン	さつまいもサラダ	牛乳	カステラドーナツ麦茶	442	487	15.5	17.3	14.4	17.3
13	土	おゆうぎ会										
15	月	味しらべ	ご飯	メンチカツ 花野菜サラダ パイン缶 スープ	牛乳	ラスク麦茶	435	499	13.4	16.3	16.4	19.2
16	火	ハーベスト	ご飯	魚のパン粉焼き ビーフンソテー みかん缶 スープ	牛乳	クッキー麦茶	488	549	15.8	18.5	15.3	18.9
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
18	木	ばかうけ	ビビンバ丼	ひじきサラダ スープ	牛乳	お好み焼き麦茶	513	525	17.9	19.9	21.1	20.7
19	金	白い風船	わかめごはん	鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁	牛乳	シュガートースト麦茶	531	561	15.9	18.0	22.5	25.2
20	土	クラッcker	親子丼	サラダ スープ	牛乳	お楽しみ菓子牛乳	470	538	21.6	24.3	10.1	14.5
22	月	サッポロボテト	カレーライス	レンコンサラダ スープ	牛乳	マカロニのあべかわ麦茶	444	559	14.9	18.1	15.1	19.8
23	火	味しらべ	食パン	肉じゃがコロッケ ミニサラダ 豆乳スープ	牛乳	おにぎり麦茶	484	524	14.5	16.7	11.8	13.3
24	水	ハーベスト	クリスマスマニュー	ケチャップライス 星型ハンバーグ 手作りゼリー ポタージュスープ 付) ポテトサラダ・ブロッコリー	牛乳	ロールケーキ麦茶	624	632	18.7	20.0	21.1	20.8
25	木	かっぱえびせん	焼きそば	もやしのサラダ みかん缶 スープ	牛乳	揚げパン風麦茶	533	554	19.7	21.4	18.1	19.2
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cker	焼き鳥丼	サラダ スープ	牛乳	お楽しみ菓子牛乳	456	535	20.0	25.7	11.6	16.7

