忍岡こども園
令和7年度12月（師走）献立表

目標：冬野菜を食べよう
テーマ食材【冬野菜（根菜類）】

※日々安心・安全な食品を納品していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。
※カレンダーに記載されているカロリーは幼児の1日の昼食とおやつ分のカロリーです。乳児は8割で計算しています。また、これは目安であり個々の喫食量に応じて変動します。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準：547kcal

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
				個人面談終了		
昼食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっぺい汁 りんご	ロールパン 南瓜グラタン フレンチサラダ 白菜のコンソメスープ フルーツゼリー	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	切干大根の炊き込みご飯 小魚 麦茶	ケチャップライス 麦茶	せんべい 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物59.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物90.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 19.1 g 炭水化物94.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物39.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物34.6 g
	8	9	10	11	12	13
		大きくなったかな				
昼食	ご飯 豚肉と冬野菜の甘辛炒め 白雪サラダ 南瓜と玉葱の味噌汁 みかん	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	かぶの葉と桜えびのふりかけご飯 おでん かぶと胡瓜の塩昆布和え ヨーグルト	ライス グリルチキン　トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風たまごスープ フルーツゼリー	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和 かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	あったかにゅう麺 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	南瓜プリン 牛乳	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	せんべい 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 485 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物77.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物76.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 565 kcal 蛋白質 23.2 g 脂質 21.8 g 炭水化物73.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal 蛋白質 25.7 g 脂質 25.0 g 炭水化物78.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物99.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物73.2 g
	15	16	17	18	19	20
		0歳児健診	避難訓練	誕生会	杉アート	
昼食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ ぽかぽか生姜スープ バナナ	麦ご飯 肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 みかん	油麩の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシン のっぺい汁 りんご	人参彩りピラフ エビフライ 白菜とハムのサラダ ペイザンヌスープ お楽しみゼリー	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え 里芋とキャベツの味噌汁 ヨーグルト	麻婆豆腐丼 中華胡瓜 切り干し大根と若布のスープ フルーツゼリー
おやつ	ほうれん草と豚肉のチヂミ 牛乳	セサミトースト 牛乳	味噌ポテト ヨーグルトドリンク	お楽しみクッキー ホットミルク	ケチャップライス 麦茶	せんべい 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 457 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物59.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物90.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物31.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物39.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.0 g 炭水化物34.6 g
	22	23	24	25	26	27
			終業式・クリスマス会			保育締め
昼食	ゆずと鶏肉の根菜うどん 南瓜のいとこ煮 蓮根の甘酢漬け 金柑ジャムヨーグルト	胚芽ご飯 サバの味噌煮 ひじきと大豆の和風サラダ 白菜としめじのすまし汁 バナナ	クリスマスハッシュドビーフ ポテサラツリー 彩り野菜のコンソメスープ きらきらフルーツゼリー	ライス グリルチキン　トマトソース コロコロ野菜とチーズのサラダ 洋風たまごスープ フルーツゼリー	根菜の和風キーマカレー ブロッコリーと人参のさっぱり和 かつおだしの野菜スープ フルーツゼリー	ご飯 鶏肉の葱塩焼き 小松菜の海苔和え 大根の豆腐の味噌汁 ヨーグルト
おやつ	柚子パウンドケーキ 緑茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	サンタさんのいちごパフェ ミルクティー	きな粉マフィン 牛乳	ウインナーパン ヨーグルトドリンク	せんべい 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物57.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物76.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 595 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物91.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal 蛋白質 25.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 74.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal 蛋白質 23.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物99.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 20.1 g 炭水化物73.2 g