



神田川ほとりに花咲く保育園
令和7年度12月(師走)



12月の目標:冬野菜を食べよう

※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です。
乳児は8割で計算しています。これは目安であり、個々の喫食量に応じて変動します。
※乳児は栄養補完として、午前おやつに牛乳の提供をします。
※一日の幼児昼食おやつのカロリー基準:547kcal

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
屋食	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グ 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 オレンジ	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
3時	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	おかかおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 59.4 g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90 g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 91.8 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 68.6 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 89 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15 g 炭水化物 99.7 g
	8	9	10	11	12	13
屋食	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 りんご	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え 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
3時	あったかにゆう麺 麦茶	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	焼き芋 牛乳	南瓜プリン 牛乳	メロンパン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 485 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.6 g 炭水化物 77.5 g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 510 kcal 蛋白質 20 g 脂質 16.9 g 炭水化物 74.3 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 580 kcal 蛋白質 24.3 g 脂質 25 g 炭水化物 71 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.2 g
	15	16	17	18	19	20
屋食	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グ 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 オレンジ	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
3時	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	おかかおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 457 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 17.8 g 炭水化物 59.4 g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90 g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 457 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 4.4 g 炭水化物 91.8 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 484 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 15.8 g 炭水化物 68.6 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 89 g	エネルギー 601 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15 g 炭水化物 99.7 g
	22 冬至献立	23 お楽しみ献立	24	25 クリスマス献立	26	27
屋食	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	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	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	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	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え 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
3時	柚子パウンドケーキ 緑茶	お楽しみクッキー ホットミルク	手作りマフィン 牛乳	サンタさんのいちごパフェ ミルクティー	メロンパン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
補食	・ゆかりおにぎり ・麦茶 エネルギー 442 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 58.8 g	・コーンおにぎり ・麦茶 エネルギー 608 kcal 蛋白質 24.7 g 脂質 21.9 g 炭水化物 81.7 g	・おかかおにぎり ・麦茶 エネルギー 576 kcal 蛋白質 22.3 g 脂質 23.4 g 炭水化物 73.5 g	・青のりおにぎり ・麦茶 エネルギー 595 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 20.5 g 炭水化物 91.4 g	・菜飯おにぎり ・麦茶 エネルギー 552 kcal 蛋白質 20.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 95.6 g	エネルギー 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.2 g

