

富久ソラのこども園ちいさなうちゅう
令和7年度12月（師走）献立表



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日の昼食おやつのカロリーです。
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：548kcal

月	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	
1 1 食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁 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 のっべい汁 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 鰯のきのこあんかけ 大根の利休和え キャベツと人参の味噌汁 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炒飯 麦茶	セサミトースト 牛乳	大学かぼちゃ 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
	I社社 - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g	I社社 - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I社社 - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g	I社社 - 627 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 94.4 g	I社社 - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g	I社社 - 601 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 99.7 g
8	9	10	11	12	13	
1 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	ご飯 豚肉と白菜のごま豆乳鍋 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 小松菜としめじのコンソメスープ りんご	冬野菜の和風カレー プ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 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3 時	あったか雑炊 麦茶	しらすとチーズの混せご飯 小魚 麦茶	南瓜プリン 牛乳	きな粉マフィン 牛乳	クロワッサン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	I社社 - 521 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 86.3 g	I社社 - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g	I社社 - 602 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 79.8 g	I社社 - 534 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 67.8 g	I社社 - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g	I社社 - 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	
1 食	鶏ときのこの和風スパゲティ 温野菜サラダ 豆腐と三つ葉のすまし汁 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 のっべい汁 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（ミックスベリー）	雑穀ご飯 鰯のきのこあんかけ 大根の利休和え キャベツと人参の味噌汁 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炒飯 麦茶	セサミトースト 牛乳	大学かぼちゃ ヨーグルトドリンク	いちごのロールケーキ 紅茶	ケチャップライス 麦茶	おかかおにぎり 牛乳
	I社社 - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g	I社社 - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g	I社社 - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g	I社社 - 494 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.9 g	I社社 - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g	I社社 - 601 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 15.0 g 炭水化物 99.7 g
22	23	24	25	26	27	
1 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	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	冬野菜の和風カレー プ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 大根と豆腐の味噌汁 ヨーグルト
3 時	柚子パウンドケーキ 緑茶	しらすとチーズの混せご飯 小魚 麦茶	お楽しみケーキ ホットミルク	あったか雑炊 麦茶	クロワッサン ヨーグルトドリンク	わかめおにぎり 牛乳
	I社社 - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g	I社社 - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g	I社社 - 710 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 27.7 g 炭水化物 101.6 g	I社社 - 521 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 86.3 g	I社社 - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g	I社社 - 534 kcal 蛋白質 22.6 g 脂質 13.9 g 炭水化物 82.2 g