



富久ソラのこども園
ちいさなうちゅう分園
令和7年度12月(師走)



目標
冬野菜食べよう



※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。
※1日の幼児昼食おやつ分のカロリー基準：551kcal

| | 月 1 | 火 2 | 水 3 | 木 4 | 金 5 | 土 6 |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 昼食 | 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 | 油麴の卵とじ丼 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 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 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 | せんべい ビスケット 牛乳 |
| | I補† - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g | I補† - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g | I補† - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g | I補† - 627 kcal 蛋白質 25.4 g 脂質 19.1 g 炭水化物 94.4 g | I補† - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g | I補† - 558 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 84.0 g |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 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 | 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 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 |
| 3時 | あったか雑炊 麦茶 | しらすとチーズの混ぜご飯 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 | せんべい ウエハース 牛乳 |
| | I補† - 521 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 13.7 g 炭水化物 86.3 g | I補† - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g | I補† - 602 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 79.8 g | I補† - 534 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 21.5 g 炭水化物 67.8 g | I補† - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g | I補† - 475 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.7 g |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 昼食 | 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 | 油麴の卵とじ丼 人参ともやしの玉ねぎドレッシング のっぺい汁 りんご | 雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え キャベツと人参の味噌汁 ヨーグルト | 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 | 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 | ケチャップライス 麦茶 | いちごのロールケーキ 紅茶 | せんべい ビスケット 牛乳 |
| | I補† - 471 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.0 g 炭水化物 74.8 g | I補† - 587 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 20.9 g 炭水化物 90.0 g | I補† - 472 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 94.8 g | I補† - 478 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 5.9 g 炭水化物 88.7 g | I補† - 494 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 77.9 g | I補† - 558 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 18.4 g 炭水化物 84.0 g |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 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 | 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 | 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 | 冬野菜の和風カレー 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 |
| 3時 | 柚子パウンドケーキ 緑茶 | しらすとチーズの混ぜご飯 小魚 麦茶 | 南瓜プリン 牛乳 | お楽しみケーキ ホットミルク | クロワッサン ヨーグルトドリンク | せんべい ウエハース 牛乳 |
| | I補† - 437 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 17.8 g 炭水化物 57.5 g | I補† - 465 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.7 g 炭水化物 76.9 g | I補† - 602 kcal 蛋白質 25.9 g 脂質 22.6 g 炭水化物 79.8 g | I補† - 710 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 27.7 g 炭水化物 101.6 g | I補† - 638 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 炭水化物 98.7 g | I補† - 475 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.0 g 炭水化物 64.7 g |

