目黒三田保育園キミトミライト
令和7年度12月（師走）献立

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：550kcal

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
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	ご飯 豚肉と野菜のみそ炒め 胡瓜と若布の酢の物 大根とえのきのすまし汁 フルーツゼリー	鶏そぼろ丼 ひじきの煮物 キャベツとしめじの味噌汁 オレンジ	雑穀ご飯 鱈のきのこあんかけ 大根の利休和え じゃがいも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	お麩ラスク 牛乳	ぱりんこ ビスケット 麦茶	ホテルメロンパン 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80.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 11.2 g 炭水化物66.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 504 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 18.4 g 炭水化物63.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 343 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 61.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.3 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 鯖の塩焼き 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 白菜たっぷり鍋 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 小松菜としめじのスープ オレンジ	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
3時	あったかにゅう麺 麦茶	しらすとチーズのトースト 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	ウエハース 苺のミルクゼリー 麦茶	いちごのメロンパン ヨーグルトドリンク	チーズベーグル 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 413 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物50.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物71.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 399 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 14 g 炭水化物 53.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 549 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物95.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物89.0 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 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 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	ホテルメロンパン 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80.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 455 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 4.4 g 炭水化物61.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物71.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 479 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物89.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 556 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 17.3 g 炭水化物84.0 g
	22 冬至献立	23	24	25 クリスマス・誕生会	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	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 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	しらすとチーズのおにぎり 小魚 麦茶	きな粉マフィン 牛乳	サンタさんのいちごパフェ ミルクティー	いちごのメロンパン ヨーグルトドリンク	チーズベーグル 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 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 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 549 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 10.6 g 炭水化物95.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 508 kcal 蛋白質 24.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物89.0 g