

令和7年 12月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
1 月 火	ごはん 小松菜のみそ汁 大豆と豚肉の炒め煮 しそ味ひじき りんご	飲むヨーグルト せんべい	エネルギー - 400 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 7.7 g 食塩相 1.6 g	16 火	スパゲティナポリタン えのきとわかめのスープ ゆでブロッコリー ラフランス	牛乳 誕生会カップケーキ (卵不使用)	エネルギー - 419 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相 1.3 g
	牛乳 クッキー (卵不使用)	ももゼリー	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相 1.6 g		ごはん なめこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ポテトサラダ みかん	牛乳 ブルーベリージャムサンド (卵不使用)	エネルギー - 554 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.6 g 食塩相 1.7 g
2 火 水	ごはん みそラーメン (卵不使用麺) 鮭のしょうゆ焼 きやべつとハムのソテー みかん	牛乳 せんべい	エネルギー - 477 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相 1.6 g	17 木	ごはん なめこのみそ汁 いわしのみぞれ煮 ポテトサラダ みかん	牛乳 せんべい	エネルギー - 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相 1.6 g
	牛乳 アメリカンドック (卵不使用) マカロニと肉団子のトマト煮 (肉団子: 卵不使用) ツナコーンそぼろ ヨーグルト	牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー - 569 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.6 g 食塩相 1.7 g		ごはん 小松菜のすまし汁 鶏肉の梅みそ焼 すきこんぶの炒め煮 ミニももゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー - 491 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 14.0 g 食塩相 1.4 g
4 木	ごはん わんたん汁 (卵不使用) さばのみそ煮 カレーきんぴら ラフランス	麦茶 青菜チーズおにぎり	エネルギー - 472 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 11.6 g 食塩相 1.6 g	19 金	ごはん 豚汁 鮭の照り揚げ 三色おかか和え りんご	牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー - 494 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.5 g 食塩相 1.3 g
	牛乳 ラスク (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 564 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 22.4 g 食塩相 1.9 g		ごはん ボテースープ 肉団子甘酢あん (卵不使用) ツナとコーンのサラダ ヨーグルト わかめふりかけ (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 522 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.7 g 食塩相 1.5 g
6 土	ごはん きやべつのみそ汁 ポテトあんかけ 小松菜納豆 バナナ	牛乳 ホットケーキ (卵不使用)	エネルギー - 559 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.4 g 食塩相 1.7 g	20 月	ごはん 鶏肉とかぼちゃのカレー 大豆サラダ みかん 麦茶	牛乳 せんべい	エネルギー - 559 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.8 g 食塩相 1.5 g
	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	エネルギー - 501 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.1 g 食塩相 1.9 g		ごはん 野菜と豆腐のミネストローネ さんまのおかか煮 中華サラダ ヨーグルト	牛乳 せんべい	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相 1.7 g
8 月	ごはん 納豆汁 鮭の甘みそかけ 切干大根とハムのサラダ ラフランスゼリー	牛乳 せんべい	エネルギー - 559 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相 1.2 g	24 水	ごはん 白菜のみそスープ 麸カツ (卵不使用) マカロニサラダ りんご ゆかりふりかけ (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 454 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 9.7 g 食塩相 1.9 g
	牛乳 クッキー (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 560 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 20.4 g 食塩相 2.2 g		ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが 五目納豆 バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 515 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 9.6 g 食塩相 2.3 g
10 水	ごはん ウインナーハヤシシチュー 野菜のさっぱり和え みかん 麦茶	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用)	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相 1.6 g	26 金	ごはん 年越しうどん 鮭の西京焼 ほうれん草のり和え ミルクプリン (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相 1.9 g
	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	エネルギー - 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相 1.1 g		ごはん じゃがいものみそ汁 星型ハンバーグ (卵不使用) 野菜のカレーソテー バナナ おかかふりかけ (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相 1.9 g
12 金	ごはん ねぎごまスープ カレーメンチカツ (卵不使用) 大根の梅肉和え バナナ	牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー - 481 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相 1.1 g	27 土	ごはん フルーツゼリー (みかん、もも) 野菜のカレーソテー バナナ おかかふりかけ (卵不使用)	牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相 1.9 g
	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.2 g 食塩相 1.5 g		<今月の特別献立> 8日(月) 鶴岡のめぐみ【大黒様献立】 産直から さゆうり、ねぎ、あつみ温泉まんじゅう 青果店から なめこ、鮭、納豆 が届きます。 16日(火) 誕生会 22日(月) 冬至献立 26日(金) 年越し献立 ★都合により献立が変更になることもあります。	牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相 1.9 g
13 土	ごはん ほうれん草のみそ汁 かぼちゃの鶏ひき肉あんかけ 鮭人参そぼろ ヨーグルト	牛乳 せんべい	エネルギー - 439 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 8.2 g 食塩相 1.5 g	15 月	ごはん チンゲン菜のみそ汁 マーボー豆腐 のり納豆 バナナ	牛乳 せんべい	エネルギー - 432 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.5 g 食塩相 1.9 g
	牛乳 せんべい	麦茶 かおりコーンおにぎり	エネルギー - 509 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.6 g 食塩相 1.5 g		牛乳 せんべい	エネルギー - 509 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.6 g 食塩相 1.5 g	牛乳 せんべい



【お願い】

保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。