

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	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) ジョア (飲むヨーグルト)	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
2 火	ごはん みそラーメン (卵不使用麺) 鮭のしょうゆ焼 きゃべつとハムのソテー みかん	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	17 水	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) 牛乳 せんべい	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
3 水	ごはん 生揚げスープ 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 アメリカンドック (卵不使用) 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	18 木	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 さつまいもかりんとう (卵不使用) 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
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 牛乳 せんべい	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 つや姫おこし (黒糖きなこ) (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	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
5 金	わかめごはん 大根とウィンナーのスープ 鶏肉の揚げ煮 スパゲティサラダ フルーツ野菜ゼリー【リンゴ・南瓜・人参】	牛乳 ラスク (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	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	20 土	ごはん ポテトスープ 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)	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 せんべい	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
6 土	ごはん きゃべつのみそ汁 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) 牛乳 せんべい	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	22 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 ミニたいやき (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
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 あつみ温泉まんじゅう (卵不使用) 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	23 火	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 りんごとバナナのケーキ (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	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
9 火	ごはん えのきのすまし汁 ポテトのミートソースかけ ひじきコーン りんご	麦茶 わかめおにぎり 牛乳 クッキー (卵不使用)	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 麩カツ (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)	麦茶 ひじきおにぎり 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
10 水	ごはん ウィ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) 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	25 木	ごはん わかめのみそ汁 肉じゃが 五目納豆 バナナ	いちごヨーグルト 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
11 木	ごはん 根菜汁 鶏肉の香草焼 ブロッコリーサラダ ラフランス のりふりかけ (卵不使用)	牛乳 米粉のさつまいも蒸ぱん (卵不使用) 牛乳 せんべい	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 ほうれん草ののり和え ミルクプリン (卵不使用)	アップルキャラットジュース せんべい 牛乳 クッキー (卵不使用)	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
12 金	青菜ごはん 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 ヤクルト (ピーチ) せんべい 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 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)	フルーツゼリー (みかん、もも) 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 フルーツゼリー和え (みかん、もも、ぶどうゼリー) 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	<p><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 きゅうり、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。</p>			
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	麦茶 かおりコーンおにぎり 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	<p>【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。</p>			

