



12月



献立表



(幼児食)

令和7年度
ともわ乳児園

管理栄養士 阿部葵

	月	火	水	木	金	土
献立	1 ①炊き込みご飯 179kcal ②アーサー汁 44kcal ③タンダーチキン 13kcal ④フルーツヨーグルト 29kcal	2 ①ポークシチュー 276kcal ②スティック野菜サラダ 33kcal ③バナナ 19kcal	3 ①あわご飯 131kcal ②青椒肉絲 83kcal ③キャベツの味噌汁 63kcal ④もやしナムル 20kcal ⑤オレンジ	4 ①チキンカレー 187kcal ②ブロッコリーサラダ 38kcal ③バナナ 19kcal	5 ①ナポリタン 135kcal ②オニオンスープ 11kcal ③揚げ出し豆腐 49kcal ④バナナ 19kcal	6 ①あわご飯 131kcal ②豆腐チャンプルー 68kcal ③肉団子のケチャップ煮 84kcal ④もずくスープ 6kcal ⑤梨 8kcal
材料	①米 人参 切昆布 油揚げ 椎茸 ツナ缶 ②アーサー 絹ごし豆腐 ③鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 トマトケチャップ ④ドライフルーツ ヨーグルト	①米 豚バラ肉 じゃが芋 人参 玉葱 豆乳 ②胡瓜 人参 大根 ③バナナ	①米 粟 ②薄切り豚肉 ビーマン 人参 だけのご水煮 ③キャベツ じゃが芋 高野豆腐 ④もやし 人参 胡瓜 ⑤オレンジ	①米 鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん ②ブロッコリー コーン缶 トマト チーズ ツナ缶 ③バナナ	①パスタ麺 人参 ビーマン 魚肉ソーセージ ②玉葱 わかめ 葱 ③絹ごし豆腐 葱 ④バナナ	①米 粟 ②豆腐 キャベツ 人参 玉葱 もやし ニラ ③合い挽き肉 玉葱 パン粉 ④もずく 玉葱 人参 豆腐 絹ごし豆腐 ⑤梨
☆おやつ	鮭おにぎり・牛乳 106kcal	シリアル・牛乳 169kcal	ヒヤヤーチー・緑茶 61kcal	ウエハース・牛乳 135kcal	きつねおにぎり・牛乳 93kcal	ジャムサンド・牛乳 120kcal
おやつ材料	米 鮭フレーク 牛乳	シリアル 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 緑茶	豆乳ウエハース 乳	米 油揚げ 葱 牛乳	食パン マーメイド 牛乳
栄養価	エネルギー：371kcal 脂質：6.6g タンパク質：18.3g 食塩相当量：3.2g	エネルギー：497kcal 脂質：13.1g タンパク質：15.5g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：368kcal 脂質：10.6g タンパク質：15.5g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：379kcal 脂質：14.3g タンパク質：12.9g 食塩相当量：1.7g	エネルギー：307kcal 脂質：6.1g タンパク質：9.2g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：417kcal 脂質：10.3g タンパク質：15.3g 食塩相当量：1.8g
献立	8 ①麦ご飯 135kcal ②麻婆豆腐 97kcal ③鶏汁 65kcal ④白菜のツナ和え 48kcal ⑤みかん 10kcal	9 ①麦ご飯 135kcal ②魚の南蛮漬け 108kcal ③根菜汁 14kcal ④南瓜甘煮 13kcal ⑤柿 13kcal	10 ①あわご飯 131kcal ②鶏肉のチリコンカン煮 155kcal ③千切り野菜スープ 7kcal ④じゃが芋青のり和え 23kcal ⑤パイナップル 11kcal	11 ①麦ご飯 135kcal ②豚肉の生姜焼き 53kcal ③湯し豆腐汁 14kcal ④キャベツの昆布和え 10kcal ⑤柿 13kcal	12 ①麦ご飯 135kcal ②ひじき煮 67kcal ③豚汁 76kcal ④オクラ納豆 38kcal ⑤オレンジ 10kcal	13 ①麦ご飯 135kcal ②肉じゃが 58kcal ③アーサー汁 14kcal ④胡瓜和え 33kcal ⑤オレンジ 10kcal
材料	①米 胚芽押し麦 ②豆腐 挽肉 玉葱 人参 ③手羽中 人参 大根 葱 ④白菜 ツナ缶 おかか ⑤みかん	①米 胚芽押し麦 ②白身魚 ビーマン 黄パプリカ 人参 玉葱 ③大根 人参 ごぼう しめじ ④南瓜 おかか ⑤柿	①米 粟 ②鶏もも肉 大豆(水煮) 合い挽き肉 玉葱 トマトジュース ケチャップ ③人参 いんげん キャベツ ④じゃが芋 青のり ⑤パイナップル	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 生姜 ③湯し豆腐 葱 ④キャベツ 塩昆布 ⑤柿	①米 胚芽押し麦 ②ひじき 糸蒟蒻 人参 油揚げ 水煮大豆 竹輪 いんげん ③薄切り豚肉 大根 人参 牛蒡 ④じゃが芋 糸蒟蒻 葱 ⑤オレンジ	①米 胚芽押し麦 ②豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 いんげん 白滝 ③アーサー 絹ごし豆腐 ④胡瓜 カニカマ わかめ ツナ缶 ⑤オレンジ
☆おやつ	しらすおにぎり・牛乳 207kcal	スティックパン・牛乳 113kcal	じゃがもち・ミロ 120kcal	ヒヤヤーチー・緑茶 111kcal	0.3 111kcal	フルーチェ・クラッカー 121kcal
おやつ材料	米 しらすぶりかけ 牛乳	チョコスティックパン 牛乳	じゃが芋 米粉 チーズ ミロ 牛乳	米粉 ニラ ツナ缶 緑茶	米 青菜ふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 クラッカー
栄養価	エネルギー：562kcal 脂質：14.7g タンパク質：24g 食塩相当量：2g	エネルギー：396kcal 脂質：6.8g タンパク質：17.4g 食塩相当量：7g	エネルギー：447kcal 脂質：14.8g タンパク質：19g 食塩相当量：2.6g	エネルギー：225kcal 脂質：4.2g タンパク質：70.7g 食塩相当量：1.8g	エネルギー：437kcal 脂質：10.6g タンパク質：18g 食塩相当量：1.1g	エネルギー：371kcal 脂質：7.9g タンパク質：12.9g 食塩相当量：2.6g
献立	15 ①麦ご飯 135kcal ②鮭のちゃんちゃん焼き 111kcal ③あさりの味噌汁 21kcal ④南瓜コロッケ 13kcal ⑤梨 8kcal	16 ①南瓜カレー 237kcal ②マカロニサラダ 99kcal ③バナナ 19kcal	17 ①あわご飯 131kcal ②パパイアリチー 74kcal ③サムゲタン風スープ 57kcal ④法蓮草のしらす和え 18kcal ⑤パイナップル 11kcal	18 ①あわご飯 131kcal ②人参シリシリ 39kcal ③キノコとベーコンの豆乳スープ 47kcal ④魚の味噌マヨ焼き 89kcal ⑤ブルーベリーヨーグルト 20kcal	19 ①あわご飯 131kcal ②回鍋肉 98kcal ③春雨肉団子スープ 115kcal ④大根ツナのサラダ 16kcal ⑤焼きりんご 17kcal	20 ①けんちんうどん 157kcal ②かき揚げ 44kcal ③じゃが芋海苔炒め 23kcal ④バナナ 19kcal
材料	①米 胚芽押し麦 ②鮭 キャベツ 玉葱 人参 しめじ パター 味噌 ③水煮あさり 絹ごし豆腐 葱 ④南瓜 鶏挽肉 玉葱 パン粉 ⑤梨	①豚挽き肉 大豆ミート 南瓜 玉葱 人参 ②じゃが芋 人参 胡瓜 ハム ブロッコリー マヨネーズ ③バナナ	①米 粟 ②パパイア 人参 ツナ缶 油揚げ ③鶏手羽元 大根 人参 長ねぎもち米 ④法蓮草 しらす 人参 ⑤パイナップル	①米 粟 ②人参 玉葱 ニラ ツナ缶 ③ベーコン エノキ しめじ 豆乳 ④白身魚 味噌 マヨネーズ ⑤ヨーグルト ブルーベリーソース	①米 粟 ②キャベツ 薄切り豚肉 ビーマン 厚揚げ ③春雨 白菜 豚挽肉 玉葱 ④大根 胡瓜 ツナ缶 ⑤りんご	①うどん 豆腐 大根 人参 いんげん 油揚げ ②鯖 玉葱 人参 米粉 ③じゃが芋 青のり パター ④バナナ
☆おやつ	ポテトフライ・豆乳ココア 144kcal	ビスケット・牛乳 182kcal	味噌おにぎり・緑茶 79kcal	ちんびん・牛乳 206kcal	ジャムサンド・牛乳 120kcal	鮭おにぎり・牛乳 106kcal
おやつ材料	じゃが芋 豆乳 ミロ	ビスケット 牛乳	米 油味噌 緑茶	小麦粉 BP 黒糖 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳	米 鮭フレーク 牛乳
栄養価	エネルギー：432kcal 脂質：15.9g タンパク質：13.9g 食塩相当量：1.5g	エネルギー：537kcal 脂質：13g タンパク質：15.9g 食塩相当量：1.3g	エネルギー：370kcal 脂質：7.3g タンパク質：12g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：532kcal 脂質：13.7g タンパク質：21.6g 食塩相当量：1.9g	エネルギー：497kcal 脂質：11.9g タンパク質：16.3g 食塩相当量：3.2g	エネルギー：349kcal 脂質：9.9g タンパク質：13.5g 食塩相当量：2.7g
献立	冬至 22 ①トゥンジージュシー 3.8kcal ②イナムドゥッチ 5.7kcal ③二色揚げ 1.3kcal ④白菜のツナおかか和え 3.9kcal ⑤パイナップル .kcal	23 お誕生日会	24 ①麦ご飯 135kcal ②酔鶏 65kcal ③冬瓜の味噌汁 25kcal ④ハンサンスー 41kcal ⑤オレンジ 10kcal	25 クリスマス会 ①人参ご飯 133kcal ②ポトフ風スープ 62kcal ③チキントマト煮込み 70kcal ④スパサラダ 59kcal ⑤カルピスゼリー 16kcal	26 ①年越しそば 202kcal ②大根なます 16kcal ③魚天ぷら 84kcal ④みかん 10kcal	27 ①チキンと牛蒡ピラフ 191kcal ②青菜中華スープ 30kcal ③ソーセージのケチャップ煮 40kcal ④黄桃 17kcal
材料	①米 人参 ひじき 椎茸 ツナ缶 ②薄切り豚肉 椎茸 竹輪 糸蒟蒻 葱 白味噌 ③魚肉ソーセージ いんげん ④白菜 ツナ缶 おかか ⑤パイナップル		①米 胚芽押し麦 ②鶏肉 人参 玉葱 ビーマン エノキ ③冬瓜 油揚げ ④胡瓜 ハム 春雨 ⑤オレンジ	①米 粟 人参 ②ウィンナー 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー ③鶏もも肉 トマトピューレ エノキ ④サラシパスタ 胡瓜 人参 ハム ⑤カルピス 粉ゼラチン	①そば麺 薄切り豚肉 竹輪 油揚げ 葱 ②大根 人参 ③白身魚 小麦粉 ④みかん	①米 鶏もも肉 牛蒡 玉葱 人参 いんげん ②小松菜 カニカマ 豆腐 ③魚肉ソーセージ トマトケチャップ ④黄桃缶
☆おやつ	ヒヤヤーチー・緑茶 132kcal	0.3 132kcal	青菜おにぎり・牛乳 111kcal	苺パフェ 68kcal	ふかし芋・牛乳 26kcal	
おやつ材料	米粉 ニラ ツナ缶 緑茶	小麦粉 卵 サラダ油 きび糖 牛乳	米 青菜ふりかけ 牛乳	フルーチェの素 牛乳 コンフレーク	さつま芋 牛乳	
栄養価	エネルギー：306kcal 脂質：8.5g タンパク質：75.7g 食塩相当量：2.9g	エネルギー：462kcal 脂質：16.8g タンパク質：9.9g 食塩相当量：.9g	エネルギー：387kcal 脂質：9g タンパク質：15.2g 食塩相当量：1.6g	エネルギー：408kcal 脂質：9.2g タンパク質：17.2g 食塩相当量：3.4g	エネルギー：338kcal 脂質：14g タンパク質：15.2g 食塩相当量：2.7g	エネルギー：278kcal 脂質：7.1g タンパク質：11.2g 食塩相当量：2.1g
献立	年末休暇 29	年末休暇 30	年末休暇 31	※12/29~1/3は年末年始休暇となります。 ※当園では、お米は金芽米を使用しています。 ※完了期のお子様は献立の材料を刻み・薄味にして提供しています。 ※材料の調達事情により、献立が変更になる場合があります。 ★午前のおやつに甘酒20kcalを提供しています		
材料						
☆おやつ						
おやつ材料						
栄養価						