

## 12月 納食献立表

2025年

3歳児未満 3歳以上児

日	曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15	月	麻婆丼 わかめの和え物 白菜のおつゆ	ロッククッキー 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ・しらす 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター コーンフレーク	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ キャベツ・きゅうり わかめ・はくさい えのきたけ・干しうどろ りんご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	512kcal 17.0g	601kcal 20.3g
2 16	火	わかめごはん さわらの照り焼き じゃがいもの含め煮 ねばねば和え きのこの味噌汁	やきいも 牛乳 フルーツ	さわら 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも さつまいも	わかめ・にんじん こまつな・キャベツ たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・バナナ	料理酒・本みりん 食塩・清酒 こいくちしょうゆ	378kcal 15.3g	456kcal 18.5g
3 17	水	ごはん ブルコギ炒め さつまいもレーズン煮 みそけんちん汁	けんさん焼き 牛乳 フルーツ	豚もも・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも さといも	たまねぎ・にんじん・にら にんにく・干しうどろ レモン・ごぼう 根深ねぎ・しょうが いちご	こいくちしょうゆ 清酒・だし・食塩 本みりん	460kcal 17.6g	551kcal 21.0g
4 18	木	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き かぶのそぼろ煮 華風和え 小松菜のおつゆ	肉まん 牛乳 フルーツ	べにざけ・麦みそ 鶏ひき肉・しらす 絹ごし豆腐 豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・米粉	かぶ・にんじん キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ 乾しいたけ・しょうが いちご	ヨネーズ タイプ 調味料 本みりん こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー	468kcal 21.7g	561kcal 25.7g
5 19	金	ごはん チキンカレー プロコッリー 豆腐のおつゆ	五平もち 牛乳 フルーツ	鶏もも・絹ごし豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・じゃがいも 車糖・ごま	しょうが・ににく たまねぎ・にんじん トマト缶詰・プロコッリー ほうれんそう・いちご	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	460kcal 16.9g	553kcal 20.1g
6 20	土	焼きうどん 大根の煮もの 里芋の味噌汁	塩マヨポテト 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ 普通牛乳	うどん・調合油 車糖・さといも じゃがいも かたくり粉	たまねぎ・キャベツ にんじん・大根 えのきたけ・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・料理酒 ヨネーズ タイプ 調味料 食塩	304kcal 14.4g	363kcal 17.3g
8 22	月	ハヤシライス 茹かぼちゃ わかめのおつゆ	メロンパン風 トースト 牛乳 フルーツ	豚もも・普通牛乳	米・食パン ホットケーキミックス 無塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・わかめ 根深ねぎ・いちご スイートコーン缶詰	ハヤシルウ こいくちしょうゆ 食塩	503kcal 20.3g	601kcal 24.4g
9 23	火	納豆ごはん 赤魚の磯照り焼き 里芋の煮物 キャベツのおひたし 大根の味噌汁	豆腐ナゲット 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し あこうだい かつお削り節 油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・牛乳 木綿豆腐	米・車糖・さといも かたくり粉	あおのり・にんじん こまつな・キャベツ・大根 たまねぎ・しょうが バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 ヨネーズ タイプ 調味料 食塩	409kcal 21.0g	486kcal 25.2g
10 24	水	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 春雨のおつゆ	バナナケーキ 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 木綿豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 普通はるさめ 米粉・調合油	たまねぎ・にんじん スイートコーン・きゅうり ほうれんそう・バナナ 温州みかん	食塩・中濃ソース ケチャップ ヨネーズ タイプ 調味料 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	542kcal 19.8g	648kcal 23.6g
11 25	木	ごはん タンドリーチキン かぼちゃのブルーン煮 切り干し大根の和え物 じゃが芋の味噌汁	チーズおかか おにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・麦みそ プロセスチーズ かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油 じゃがいも	にんにく・日本かぼちゃ ブルーン 切干したいこん にんじん・きゅうり たまねぎ・わかめ りんご	ケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉・食塩 穀物酢	493kcal 19.2g	588kcal 23.2g
12 26	金	なめたけごはん さばのみそ煮 れんこんのおかか煮 ほうれん草ののり和え かぶのおつゆ	おでん 牛乳 フルーツ	まさば・麦みそ かつお削り節 生揚げ・ウインナー 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉	えのきたけ・しょうが れんこん・ほうれんそう にんじん・キャベツ 焼きのり・かぶ スイートコーン・大根 温州みかん	こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 清酒・みりん・食塩	392kcal 17.7g	470kcal 21.4g
13 27	土	豚丼 小松菜のごま和え かぼちゃの味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま	たまねぎ・しょうが こまつな・にんじん キャベツ・日本かぼちゃ わかめ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・みりん・食塩	443kcal 18.0g	531kcal 21.7g
24	水	ごはん トナカイ ハンバーグ ポテトサラダ ブチトマト(4等分) 春雨のおつゆ	クリスマスパフェ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 プロセスチーズ 普通牛乳 ホイップクリーム	米・かたくり粉 車糖・じゃがいも 普通はるさめ ホットケーキミックス グラニユーレー糖 ミルクチョコレート ビスケット	たまねぎ・れんこん 焼きのり・にんじん スイートコーン・きゅうり ミニトマト・ほうれんそう バナナ・いちご	食塩・中濃ソース ケチャップ ヨネーズ タイプ 調味料 こいくちしょうゆ	572kcal 21.1g	683kcal 25.1g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。