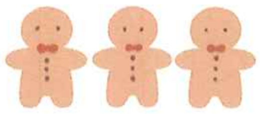
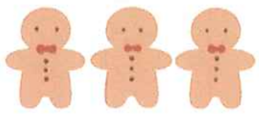
令和7年12月の予定献立表

丸森ひまわりこども園　未満児

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日
午前おやつ	りんごとやさいジュース	カルシウムせんべい　牛乳	クラッカー　麦茶	ビスケット　麦茶	星食べよ　麦茶	
昼食	ごはん 豚肉しょうが焼き （豚肉、玉ねぎ） ブロッコリーコーンサラダ （ブロッコリー、コーン、人参） みそ汁 （ごぼう、大根、油揚げ） フルーチェ	ごはん サバのみそ煮 ビーフンソテー （ビーフン、豚挽肉、玉ねぎ、人参 ピーマン） すまし汁 （高野豆腐、しめじ、小松菜） りんご	カレーうどん （うどん、豚肉、油揚げ、玉ねぎ 人参、しめじ、ねぎ） シューマイ 青のりポテト バナナ	ごはん 鶏肉の中華風香味焼き （鶏肉、ねぎ） チンゲン菜のナムル （チンゲン菜、白菜、もやし） ワンタンスープ （豚挽肉、ワンタン、玉ねぎ、人参 にら） 手作りゼリー	ごはん ふりかけ 五目厚焼き卵 （卵、鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき） わかめとキャベツのごま和え （わかめ、キャベツ、人参、コーン） みそ汁 （油揚げ、じゃがいも、えのき） みかん	
午後おやつ	◎マシュマロサンド　牛乳	◎みかんマフィン　麦茶	◎そぼろおにぎり　麦茶	◎きなこマカロニ　牛乳	◎ドロップクッキー　牛乳	
	エネルギー：462kcal 脂質：15.6g たんぱく質：15.6g 塩分：1.5g	エネルギー：506kcal 脂質：19.9g たんぱく質：15.6g 塩分：1.6g	エネルギー：454kcal　脂質：12.2g たんぱく質：15.6g 塩分：1.6g	エネルギー：463kcal　脂質：11.9g たんぱく質：15.6g 塩分：1.2g	エネルギー：448kcal　脂質：16.5g たんぱく質：15.3g 塩分：1.8g	
日付	8日	9日	10日	11日	12日	13日
午前おやつ	ウエハース　麦茶	ぽたぽた焼き　麦茶	ジョア	クラッカー　麦茶	ぱりんこ　麦茶	ビスケット　麦茶
昼食	豚肉と厚揚げ炒め （厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参 ねぎ） 茹でブロッコリー おくずかけ （うーめん、鶏肉、こんにゃく、大根 人参、ごぼう、ねぎ） フルーチェ	ごはん ホッケの塩焼き マカロニサラダ （マカロニ、キャベツ、人参） みそ汁 （小松菜、玉ねぎ、高野豆腐） みかん	ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 白菜のさっぱり和え （白菜、わかめ、きゅうり） かぶのスープ （かぶ、しめじ、人参） 手作りゼリー	食パン りんごジャム ハンバーグ 茹でブロッコリー フライドポテト コーンスープ （コーン、玉ねぎ）	ごはん マーボー豆腐 （豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、にら しいたけ） かぼちゃマヨ焼き 中華スープ （もやし、小松菜、えのき） バナナ	ごはん 鶏の甘酢炒め （鶏肉、玉ねぎ） わかめのごまサラダ （ツナ、わかめ、キャベツ、人参） みそ汁 （高野豆腐、しいたけ、ほうれん草） ゼリー
午後おやつ	◎ココアマフィン　牛乳	◎ごまクッキー　牛乳	カルシウムせんべい　牛乳	◎菜飯おにぎり　麦茶	◎みそ蒸しパン　牛乳	せんべい　牛乳
	エネルギー：481kcal 脂質：14.1g たんぱく質：16.1g 塩分：1.1g	エネルギー：428kcal 脂質：13.9g たんぱく質：16.1g 塩分：1.2g	エネルギー：484kcal　脂質：10.9g たんぱく質：16.9g 塩分：1.6g	エネルギー：557kcal　脂質：15.5g たんぱく質：17.2g 塩分：3.2g	エネルギー：515kcal　脂質：18.9g たんぱく質：17.8g 塩分：1.9g	エネルギー：429kcal　脂質：13.3g たんぱく質：15.9g 塩分：1.3g
日付	15日	16日	17日	18日	19日	20日
午前おやつ	カルシウムせんべい　麦茶	ウエハース　麦茶	りんごジュース	星食べよ　麦茶	ビスケット　麦茶	ぽたぽた焼き　麦茶
昼食	ごはん 甘辛肉団子 （肉団子、玉ねぎ） ツナサラダ （ツナ、白菜、人参、コーン） みそ汁 （麸、ほうれん草、しめじ） りんご	ごはん さわらの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 （油揚げ、切干大根、人参 いんげん） みそ汁 （高野豆腐、白菜、えのき） 手作りゼリー	焼きそば （中華麺、豚肉、キャベツ、玉ねぎ 人参、ピーマン） 餃子 わかめスープ （わかめ、コーン、ねぎ） バナナ	ごはん チキンデミソース （鶏肉、玉ねぎ） フレンチサラダ （キャベツ、きゅうり、人参） クリームシチュー （ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ 人参） みかん	ごはん 豚肉のスタミナ炒め （豚肉、玉ねぎ、人参） 春雨サラダ （春雨、きゅうり、人参） かきたまスープ （卵、ねぎ、豆腐、にら） フルーチェ	ごはん 豚肉のごま炒め （豚肉、玉ねぎ） 高野豆腐の煮物 （高野豆腐、大根、人参） みそ汁 （油揚げ、小松菜、玉ねぎ） ゼリー
午後おやつ	◎きなこちんすこう　牛乳	◎キャラメルお麸ラスク　牛乳	◎おかかおにぎり　麦茶	◎セサミトースト　麦茶	◎おさつクッキー　牛乳	ビスケット　牛乳
	エネルギー：425kcal 脂質：10.8g たんぱく質：16.2g 塩分：1.2g	エネルギー：389kcal 脂質：11.0g たんぱく質：16.0g 塩分：1.3g	エネルギー：431kcal　脂質：8.6g たんぱく質：11.5g 塩分：1.2g	エネルギー：454kcal　脂質：18.5g たんぱく質：15.3g 塩分：1.9g	エネルギー：514kcal　脂質：18.2g たんぱく質：16.4g 塩分：1.4g	エネルギー：422kcal 脂質：14.3g たんぱく質：16.0g 塩分：1.0g
日付	22日	23日	24日	25日	26日	27日
午前おやつ	クラッカー　麦茶	ぱりんこ　麦茶	ジョア	カルシウムせんべい　麦茶	ぽたぽた焼き　麦茶	ウエハース　麦茶
昼食	★クリスマスメニュー★ オムハヤシ （卵、豚肉、玉ねぎ、人参 マッシュルーム、グリンピース） ジャーマンポテト （ウインナー、じゃがいも、玉ねぎ） カラフルスープ （白菜、ブロッコリー、パプリカ コーン） サンタの三色ゼリー	ごはん 鶏のからあげ スパゲティサラダ （パスタ、ツナ、キャベツ、人参 きゅうり） すまし汁 （高野豆腐、小松菜、しいたけ） 冬至かぼちゃ （かぼちゃ、小豆）	ごはん おでん （厚揚げ、ごぼう巻き、大根 人参、ちくわ、こんにゃく） ささみの中華サラダ （蒸し鶏、チンゲン菜、もやし、キャベツ） 納豆 麦茶 バナナ	ごはん アジののり塩焼き 油揚げとひじきの煮物 （油揚げ、ひじき、人参、小松菜 いんげん） みそ汁 （ほうれん草、玉ねぎ、えのき） 手作りゼリー	年越しうどん （うどん、油揚げ、かまぼこ、わかめ ねぎ） ほうれん草のナムル （ほうれん草、白菜、人参） バナナ	ごはん 肉団子の甘酢あん （肉団子、玉ねぎ、人参） ブロッコリーサラダ （ブロッコリー、人参、コーン） みそ汁 （キャベツ、高野豆腐、しめじ） ゼリー
午後おやつ	星食べよ　麦茶	◎コーンフレーククランチ　麦茶	◎マーマレードマフィン　牛乳	◎ヨーグルトスコーン　牛乳	ビスケット　牛乳	せんべい　牛乳
	エネルギー：423kcal 脂質：17.0g たんぱく質：11.9g 塩分：2.3g	エネルギー：501kcal 脂質：15.1g たんぱく質：15.0g 塩分：1.2g	エネルギー：478kcal　脂質：20.2g たんぱく質：12.6g 塩分：1.4g	エネルギー：480kcal　脂質：10.8g たんぱく質：17.3g 塩分：1.4g	エネルギー：373kcal　脂質：11.1g たんぱく質：15.4g 塩分：1.3g	エネルギー：403kcal 脂質：10.5g たんぱく質：13.5g 塩分：1.2g
日付	29日	30日	31日			
昼食						◎…手作りおやつ
午後おやつ						
		エネルギー：541kcal 脂質：17.0g たんぱく質：20.1g 塩分：1.6g	エネルギー：509kcal 脂質：16.7g たんぱく質：18.2g 塩分：1.5g			

3歳未満児…エネルギー　481kcal（467）　たんぱく質　19.9g(19.8)　脂質　14.7g(13.0)　塩分　1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー　553kcal（574）　たんぱく質　21.1g(24.4)　脂質　16.8g(15.9)　塩分　1.5g(1.5)
※（　）内は給与栄養目標量です。　栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。