



2025年12月 すすきの保育園予定献立表



日にち	曜日	午前おやつ	お昼	午後おやつ	ざ い り ょ う め い		
					熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	麦茶	ご飯 ツナ入り卵焼き	牛乳	米 砂糖 ごま	卵 ツナ チーズ 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 切干大根 きゅうり 人参 もやし
		リッツ	切干大根と蒸し鶏の和え物 麩の味噌汁	さつまいもと黒ごまのマフィン	麩 ホットケーキミックス さつま芋	牛乳 卵 スキムミルク	
2	火	麦茶	ご飯 豆腐の五目煮	牛乳	米 油 砂糖	豆腐 豚肉	人参 玉ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり レーズン
		畑のクラッカー	かぼちゃサラダ かぶとコーンの味噌汁	フルーツヨーグルト	マヨネーズ	味噌 わかめ 牛乳 ヨーグルト	かぶ コーン みかん缶 バイン缶 パナナ
3	水	麦茶	チキンカレー カニ大根サラダ	牛乳	米 じゃが芋 カレールウ 油 ごま油 砂糖	鶏肉 カニカマ	人参 玉ねぎ 大根 きゅうり
		野菜スティック・チーズ	飲むヨーグルト	お誕生日ケーキ	小麦粉 マーガリン ホイップクリーム	飲むヨーグルト 牛乳 卵	黄桃缶
4	木	麦茶	ご飯 白身フライ	牛乳	米 小麦粉 パン粉 油	ホキ ウィンナー	キャベツ 人参 コーン 小松菜
		かぼちゃスティック	コーンスローサラダ ウィンナーと小松菜のスープ	りんご・せんべい	砂糖	牛乳	りんご
5	金	麦茶	ほうとう風うどん なめたけ和え	牛乳	うどん 砂糖	豚肉 厚揚げ	人参 白菜 かぼちゃ しめじ 大根
		野菜スティック・チーズ	バナナ	しらす人参おにぎり	米	味噌 しらす 青のり かつお節 牛乳	小松菜 もやし なめたけ バナナ
6	土	麦茶	豚野菜丼 じゃが芋と小松菜の味噌汁	牛乳	米 ごま油 じゃが芋	豚肉 味噌	長ねぎ もやし 人参 にんにく
		アスパラガスビスケット	みかんゼリー	厚切りバウム・せんべい	みかんゼリー 厚切りバウム	牛乳	小松菜
8	月	麦茶	ご飯 豚の生姜焼き	牛乳	米 砂糖 油	豚肉 わかめ ちくわ	玉ねぎ 人参 もやし なめこ
		せんべい	わかめサラダ なめこの味噌汁	アップルパイ	ごま油 パイシート	味噌 油揚げ 牛乳	りんご缶
9	火	麦茶	ロールパン 冬野菜のクリームシチュー	牛乳	ロールパン ホワイトソース じゃが芋	鶏肉 牛乳 ハム	白菜 大根 人参 キャベツ きゅうり
		プルーン	ハムサラダ チーズ	ゆかりおにぎり	油 砂糖 米 ごま ゆかり	チーズ 牛乳	
10	水	麦茶	ご飯 チンジャオロース	牛乳	米 片栗粉 油 砂糖	豚肉 カニカマ	たけのこ ビーマン 赤ビーマン きゅうり
		ミレービスケット	シルバーサラダ チンゲン菜と玉ねぎのスープ	みかん・ウエハース	春雨 マヨネーズ	牛乳	人参 玉ねぎ チンゲン菜 みかん
11	木	麦茶	ご飯 鶏肉のごまダレ焼き	牛乳	米 ごま 砂糖	鶏肉 塩昆布	大根 きゅうり 人参 ほうれん草
		野菜スティック・チーズ	大根の塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	ミルククリームサンド	ごま油 じゃが芋 食パン 練乳 マーガリン	味噌 牛乳	
12	金	麦茶	ご飯 八宝菜	牛乳	米 ごま油 片栗粉	豚肉 大豆 チーズ	人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 竹の子 しめじ
		アスパラガスビスケット	さつま芋と大豆のチーズサラダ 卵とわかめのスープ	ぶどうゼリー	さつま芋 マヨネーズ ぶどうゼリーの素 ホイップクリーム	卵 わかめ 牛乳	きくらげ きゅうり コーン
13	土	麦茶	ツナチャーハン 小松菜の中華サラダ	牛乳	米 油 砂糖 ごま油	ツナ ちくわ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし
		かぼちゃスティック	厚揚げと長ねぎの味噌汁	ビスコ・せんべい	ビスコ	味噌 厚揚げ 牛乳	長ねぎ
15	月	麦茶	ご飯 鶏の味噌焼	牛乳	米 砂糖	鶏肉 味噌	人参 玉ねぎ 小松菜
		クラッカー	すき昆布煮 小松菜のすまし汁	レーズンクッキー	小麦粉 油	味噌 刻み昆布 さつま揚げ 牛乳	レーズン
16	火	麦茶	ご飯 アジのかば焼き	牛乳	米 小麦粉 油	アジ 納豆 なたと わかめ	ほうれん草 もやし 人参 キャベツ
		野菜スティック・チーズ	納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳かん	砂糖	味噌 油揚げ 牛乳 寒天	みかん缶
17	水	麦茶	ご飯 筑前煮	牛乳	米 油 砂糖	鶏肉 ツナ	人参 たけのこ かぼちゃ きゅうり
		アスパラガスビスケット	マカロニサラダ かぶの味噌汁	メープルスナッツ麩	マカロニ マヨネーズ 麩 マーガリン メープルシロップ	味噌 わかめ 牛乳	かぶ かぶの葉
18	木	麦茶	ロールパン 豆腐ミートローフ	牛乳	ロールパン パン粉 じゃが芋	鶏肉 豆腐	玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 人参 きゅうり キャベツ
		野菜スティック・チーズ	マッシュポテトツリー ABCスープ	クリスマスケーキ	マヨネーズ ABCマカロニ 小麦粉 砂糖 マーガリン ホイップクリーム	ハム 牛乳 卵 ココア	コーン トマト缶 いちご
19	金	麦茶	麦ご飯 鮭の和風ムニエル	牛乳	米 押麦 小麦粉 マーガリン	鮭 蒸し鶏	白菜 人参 きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ
		畑のクラッカー	白菜の中華サラダ かぼちゃの味噌汁	にゅうめん	ごま 砂糖 ごま油 そうめん	味噌 牛乳	ほうれん草
20	土	麦茶	ご飯 鶏大根	牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 味噌	大根 人参 キャベツ きゅうり
		ミレービスケット	キャベツのサラダ さつま芋の味噌汁	ワッフル・せんべい	さつま芋 ワッフル	牛乳	コーン ほうれん草
22	月	麦茶	親子丼 コーンサラダ	牛乳	米 砂糖 油	鶏肉 卵 海苔	人参 玉ねぎ コーン キャベツ
		せんべい	さつま揚げの味噌汁	かぼちゃケーキ	小麦粉	さつま揚げ わかめ 牛乳	かぼちゃ
23	火	麦茶	ナポリタン フロッキーとひじきのサラダ	牛乳	スパゲティ 油 砂糖	ウィンナー 粉チーズ	人参 玉ねぎ ビーマン コーン フロッキー
		リッツ	きのこスープ	肉味噌おにぎり	ひじき マヨネーズ	牛乳 豚肉 味噌	キャベツ しめじ えのき 小ねぎ
24	水	麦茶	ご飯 麻婆豆腐	牛乳	米 油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆腐 味噌	長ねぎ 人参 干しいたけ 生姜 にんにく もやし
		野菜スティック・チーズ	三色ナムル 白菜の中華スープ	スイートポテト	ごま油 さつま芋 マーガリン	牛乳	小松菜 白菜 にら
25	木	麦茶	ご飯 肉じゃが	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	豚肉 カニカマ	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり
		かぼちゃスティック	カニカマ和え 大根の味噌汁	チーズまんじゅう	バター ホットケーキミックス	味噌 油揚げ 牛乳 クリームチーズ 卵	大根
26	金	麦茶	ご飯 豚肉のブルコギ風	牛乳	米 砂糖 ごま油	豚肉 味噌 かまぼこ 海苔	生姜 にら 玉ねぎ 人参
		野菜スティック・チーズ	磯香和え かきたま汁	ミニクロワッサン	春雨 片栗粉 パイシート	卵 牛乳	小松菜 キャベツ 長ねぎ
27	土	麦茶	ご飯 厚揚げのそぼろあん	牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖	厚揚げ 豚肉 かつお節	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし
		クラッカー	おかか和え 高野豆腐の味噌汁	たいやき・せんべい	片栗粉 たいやき	味噌 高野豆腐 牛乳	キャベツ

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧ください、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試しください。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

給与栄養量平均

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量
3歳未満児	448	16.4	14.4	1.2
3歳以上児	549	20.8	17.4	1.4

*栄養価は、上段が0～2才児（午前おやつあり）、下段が3～5才児（午前おやつなし）となっております。