

## 12月 献立表 乳児・幼児

2025年 12月

ありんこ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ○昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 月	食パン(天然酵母) ポーランド酵母 人参サラダ 里芋のジャーマンポテト	◎はりはりワカメりかけごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	豚もも肉、牛乳、ベーコン、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、干しうどん、かぶ、切干し大根、りんご	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、砂糖、なたね油、さといも、はいが精米、ごま油	洋風だし、食塩、米酢、かつおだし、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶	エネルギー 583kcal たんぱく質 22.8g 脂質 15.6g 炭水化物 97.0g 塩分 2.0g
2 火	ごはん 豆腐のステーキ キャベツとみかんのサラダ 小松菜とじやこの煮浸し チンゲン菜のすまし汁	◎のり塩ドーナツ ◎牛乳 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	木綿豆腐、しらす、絹ごし豆腐、牛乳、かたくちいわし	万能ねぎ、キヤベツ、みかん缶、にんじん、こまつな、かぶ、チシゲンサイ、長ねぎ、あおのり、キウイフルーツ	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、米粉	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 513kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.8g 炭水化物 82.2g 塩分 1.7g
3 水	にゅうめん とり天 ブロッコリーのごま和え りんご	◎おかかコーンおにぎり ◎麦茶 ◎洋梨 ◎煮干し	鶏むね肉、卵、削り節、かたくちいわし	ほうれんそう、わかめ、長ねぎ、しょうがおろし汁、ブロッコリー、にんじん、ぶなしめじ、りんご、スイートコーン、洋なし	そうめん、砂糖、薄力粉、かたくり粉、なたね油、すりごま、はいが米	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、水、麦茶	エネルギー 500kcal たんぱく質 23.4g 脂質 8.3g 炭水化物 91.5g 塩分 2.4g
4 木	パンズパン(天然酵母) かじきのタンドリー焼き さつまいもサラダ ほれん草ともやしのソテー <sup>カリフロワースープ</sup>	◎黒蜜団子 ◎麦茶 ◎柿 ◎煮干し	めかじき、フレーンヨーグルト、ベーコン、きな粉、かたくちいわし	ブロッコリー、キヤベツ、干しうどん、ほうれんそう、もやし、カリフラワー、にんじん、柿	食パン、なたね油、さつまいも、砂糖、白玉粉、黒砂糖	こいくちしょうゆ、カレー粉、トマトケチャップ、穀物酢、食塩、昆布だし、水、麦茶	エネルギー 447kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.4g 炭水化物 71.8g 塩分 1.7g
5 金	ごはん 鶏肉の香味焼き 白菜とにんじんの磯辺和え 青菜ときのこの炒め物 納豆汁	◎グラタントースト ◎牛乳 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し	鶏もも肉、挽きわり納豆、木綿豆腐、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、生クリーム、かたくちいわし	パセリ、にんにく、たまねぎ、はくさい、にんじん、刻みのり、こまつな、ぶなしめじ、長ねぎ、ゴールデンキウイ	はいが精米、なたね油、食パン、マカロニ、有塩バター、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、麦みそ	エネルギー 636kcal たんぱく質 29.3g 脂質 25.0g 炭水化物 80.4g 塩分 2.7g
6 土	ブルコギ丼 チシゲン菜の中華和え 粉ふき芋 ほれん草と卵のすまし汁	◎米粉マドレーヌ ◎牛乳 ◎バナナ	豚ばら肉、卵、牛乳	しょうがおろし、たまねぎ、もやし、にんじん、青ピーマン、チシゲンサイ、スイートコーン、あおのり、ほうれんそう、干しうどん、バナナ	はいが米、ごま油、砂糖、いりごま、マカロニ、さつまいも、はいが精米	おろしにんにく、食塩、こいくちしょうゆ、料酒、穀物酢、かつおだし	エネルギー 622kcal たんぱく質 18.2g 脂質 24.5g 炭水化物 87.5g 塩分 1.6g
8 月	食パン(天然酵母)みかんジャム 鮭のミニエール マロニエサラダ さつまいもとにんじんのグラッセ かぶとまいたけのスープ	◎いなり寿司 ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	さけ、ロースハム、油揚げ、かたくちいわし	みかん、レモン、キヤベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、またたけ、キウイフルーツ	食パン、砂糖、米粉、食塩不使用バター、マカロニ、さつまいも、はいが精米	食塩、マヨネーズ、かつおだし、麦茶	エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8g 脂質 22.6g 炭水化物 87.1g 塩分 2.7g
9 火	ごはん 豚肉のごま焼き 小松菜ともやしのおかか和え れんこんとしらたきの煮物 わかめのすまし汁	◎ホットケーキ ◎牛乳 ◎みかん ◎煮干し	豚かた肉、かつお節、油揚げ、絹ごし豆腐、牛乳、かたくちいわし	こまつな、もやし、にんじん、れんこん、わかめ、長ねぎ、みかん缶、みかん	はいが精米、いりごま、しらたき、薄力粉、砂糖、なたね油、メープルロップ、上新粉	玉ねぎ、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、かつお昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 614kcal たんぱく質 25.4g 脂質 19.8g 炭水化物 88.4g 塩分 1.8g
10 水	キャロブパン(天然酵母) チキンの長芋ソースグラタン ソーラダ グリーンソテー <sup>もやしのスープ</sup>	◎にんじんもち ◎麦茶 ◎バナナ ◎煮干し	鶏もも肉、調製豆乳、ピザ用チーズ、ツナ缶、かたくちいわし	ブロッコリー、エリンギ、キヤベツ、にんじん、だいこん、チシゲンサイ、ほうれんそう、もやし、みずな、万能ねぎ、バナナ	食パン、ながいも、なたね油、かたくり粉、砂糖	麦みそ、食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、昆布だし、麦茶	エネルギー 392kcal たんぱく質 17.7g 脂質 12.8g 炭水化物 57.8g 塩分 2.3g
11 木	ごはん 鶏ひき肉とひじきの和風ハンバーグ 白菜と桜エビのお浸し ごぼうの炒り煮 豆腐の味噌汁	◎鬼まんじゅう ◎牛乳 ◎りんご ◎煮干し	鶏ひき肉、牛乳、さくらえび、木綿豆腐、かたくちいわし	干しひじき、にんじん、たまねぎ、はくさい、ごぼう、こまつな、長ねぎ、りんご	はいが精米、パン粉、砂糖、なたね油、さつまいも、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー、水	エネルギー 578kcal たんぱく質 22.9g 脂質 12.5g 炭水化物 100.3g 塩分 2.4g
12 金	わかめうどん かれいの童魚揚げ 三色お浸し 人参のじやこ炒め	◎タルトタタン ◎牛乳 ◎柿(40g) ◎煮干し	かれい、しらす、牛乳、かたくちいわし	わかめ、長ねぎ、しょうが、チシゲンサイ、だいこん、にんじん、りんご、柿	うどん、かたくり粉、なたね油、上新粉、砂糖、グラニュー糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、パイ皮	エネルギー 475kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.4g 炭水化物 72.3g 塩分 3.3g
13 土	ごはん 豚肉のスミミナ焼き ほれん草のお浸し さつまいものきんぴら 油揚げとキャベツの味噌汁	◎ヨーグルトスコーン ◎牛乳 ◎キウイフルーツ	豚かたロース、油揚げ、フレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、キヤベツ、万能ねぎ、キウイフルーツ	はいが精米、なたね油、さつまいも、砂糖、いりごま、強力粉、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 586kcal たんぱく質 20.7g 脂質 20.1g 炭水化物 86.9g 塩分 1.6g
15 月	ごはん 鶏肉のチリソース風 わかめのナムル じゃがいもの塩煮 おふと水菜のすまし汁	◎あべかわうどん ◎牛乳 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し	鶏もも肉、きな粉、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、わかめ、もやし、こまつな、万能ねぎ、みずな、にんじん、ゴールデンキウイ	はいが精米、かたくり粉、なたね油、砂糖、ごま油、じゃがいも、釜焼きふ、うどん	トマトケチャップ、しょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつお昆布だし、本みりん、かつお昆布だし	エネルギー 602kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.7g 炭水化物 95.8g 塩分 2.1g
16 火	パンズパン(天然酵母) 鮭はちみつ・モン焼き 大根サラダ ほれん草とベーコンのソテー <sup>コーンクリームスープ</sup>	◎たらこのだし汁ごはん ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	さけ、ベーコン、牛乳、たらこ、かたくちいわし	レモン、だいこん、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、コーン缶、たまねぎ、万能ねぎ、刻みのり、りんご	食パン、はちみつ、なたね油、砂糖、食塩不使用バター、米粉、はいが米	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩、洋風だし、水、かつおだし、麦茶	エネルギー 522kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.8g 炭水化物 82.4g 塩分 2.8g
17 水	お赤飯 味噌かつ にんじんのしらす和え 切干大根と根菜の炒め煮 白菜ともやしのすまし汁	◎レモンケーキ ◎牛乳 ◎みかん ◎煮干し	あずき、豚かたロース、卵、ツナ缶、牛乳、かたくちいわし	にんじん、みずな、切干し大根、れんこん、ごぼう、はさい、もやし、万能ねぎ、レモン、みかん	もち米、はいが精米、いりごま、薄力粉、パン粉、なたね油、砂糖、食塩不使用バター、粉糖	食塩、麦みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、ベーキングパウダー、水	エネルギー 707kcal たんぱく質 25.6g 脂質 24.7g 炭水化物 101.6g 塩分 2.3g
18 木	ぶどう食パン(天然酵母) かじきのコンフレーク焼き キャベツのサラダ 小松菜とまいたけのパーソソテー <sup>ブロッコリースープ</sup>	◎洋風といん ◎麦茶 ◎ハチナ ◎煮干し	めかじき、ウインナーソーセージ、かたくちいわし	キャベツ、にんじん、わかめ、こまつな、まいたけ、スイートコーン、ブロッコリー、たまねぎ、ハチナ	ぶどうパン、薄力粉、コーンフレーク、なたね油、食塩不使用バター、じゃがいも	食塩、水、穀物酢、こいくちしょうゆ、昆布だし、本みりん、麦茶	エネルギー 494kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.2g 炭水化物 76.1g 塩分 2.5g

19 金	ごはん 鶏肉の照り焼き ほれん草とんじんのお浸し れんこんの土佐煮 根菜の味噌汁	◎芋ようかん ◎牛乳 ◎ゴールデンキウイ ◎煮干し	鶏もも肉、削り節、油揚げ、牛乳、かたくちいわし	ほうれんそう、もやし、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、粉寒天、ゴールデンキウイ	はいが精米、砂糖、かたり粉、なたね油、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、麦みそ、水	エネルギー 509kcal たんぱく質 22.2g 脂質 15.2g 炭水化物 99.1g 塩分 1.7g
20 土	なめこどん さんまの蒲焼き 小松菜ののり和え 白菜ときのりの炒め物	◎ココア牛乳クリームサンド ◎牛乳 ◎洋梨 ◎煮干し	さんま、牛乳、かたくちいわし	なめこ、長ねぎ、こまつな、にんじん、刻みのり、はくさい、きくらげ、洋なし	うどん、米粉、調合油、かたり粉、ごま油、食パン、上新粉、砂糖、なたね油	かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、かつお・昆布だし、食塩、水、ピュアコア	エネルギー 503kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.7g 炭水化物 68.3g 塩分 2.7g
22 月	食パン(天然酵母) きのこクリームチキン ブロッコリーとツナのサラダ さつまいもの甘煮 ほれん草スープ	◎ねぎとしらすチャーハン ◎麦茶 ◎みかん ◎煮干し	鶏もも肉、生クリーム、牛乳、ツナ缶、木綿豆腐、しらす干し、かたくちいわし	たまねぎ、えのきたけ、ほんしめじ、まいたけ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、みかん	食パン、薄力粉、調合油、砂糖、なたね油、さつまいも、はいが米	食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、洋風だし、麦茶	エネルギー 587kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.8g 炭水化物 90.5g 塩分 2.5g
23 火	ごはん さばの味噌煮 春菊のこま和え がんもの煮物 五目汁	◎小倉蒸しまんじゅう ◎牛乳 ◎柿 ◎煮干し	さば、がんもどき、あずき、牛乳、かたくちいわし	しょうが、こまつな、しゅんぎく、にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、長ねぎ、柿	はいが精米、砂糖、いりごま、しらつき、強力粉	麦みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、食塩、かつおだし、ベーキングパウダー、水	エネルギー 609kcal たんぱく質 27.3g 脂質 18.6g 炭水化物 91.2g 塩分 2.0g
24 水	干し芋パン ポークカツレツ マッシュポテト ほれん草とチンゲン菜のソテー ミネストローネ(マカロニ)	◎ミルクくずもち ◎麦茶 ◎キウイフルーツ ◎煮干し	豚もも肉、卵、牛乳、ベーコン、きな粉、かたくちいわし	ほうれんそう、チンゲンサイ、スイートコーン、にんじん、たまねぎ、カリフラワー、ホールトマト缶、キウイフルーツ	食パン、薄力粉、パン粉、なたね油、じゃがいも、マカロニ、炒め油、かたり粉、砂糖、黒砂糖	食塩、かつお・昆布だし、水、麦茶	エネルギー 467kcal たんぱく質 21.9g 脂質 15.8g 炭水化物 66.6g 塩分 2.2g
25 木	ミートソーススパゲティ ローストチキン ポテトサラダ かぶとんじんのソテー 中華風コーンスープ フルーツヨーグルト	◎クリスマスケーキ ◎牛乳 ◎煮干し	豚ひき肉、鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、ヨーグルト、生クリーム、牛乳、かたくちいわし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、バセリ、ブロッコリー、コーン缶、かぶ、かぶの葉、葉ねぎ、バナナ、みかん缶、キウイフルーツ、レーズン、いちご	スパゲッティ、なたね油、薄力粉、砂糖、じゃがいも、有塩バター、かたり粉	水、トマトケチャップ、中濃ソース、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつお・昆布だし、ベーキングパウダー	エネルギー 862kcal たんぱく質 35.9g 脂質 38.0g 炭水化物 107.5g 塩分 4.7g
26 金	ごはん さわらのゴマ風味焼き 納豆和え 切り昆布の煮物 白菜の味噌汁	◎大学芋 ◎麦茶 ◎りんご ◎煮干し	さわら、挽きわり納豆、かたくちいわし	こまつな、刻みのり、刻み昆布、にんじん、干しいたけ、はくさい、たまねぎ、かぶ、りんご	はいが精米、砂糖、いりごま、さつまいも、なたね油	こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、麦みそ、穀物酢、水、麦茶	エネルギー 509kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.4g 炭水化物 82.8g 塩分 1.9g
27 土	食パン(天然酵母) 鶏肉のマーマレード焼き 蒸し野菜のサラダ カリフラワーのソテー 豆乳クリームスープ	◎焼きおにぎり ◎麦茶 ◎柿	鶏もも肉、ベーコン、豆乳	オレンジマーマレード、ブロッコリー、れんこん、キャベツ、にんじん、カリフラワー、たまねぎ、チングンサイ、ヨーン缶、柿	食パン、かたり粉、さつまいも、すりごま、なたね油、薄力粉、はいが米、砂糖	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、洋風だし、食塩、水、米みそ、本みりん、麦茶	エネルギー 509kcal たんぱく質 24.8g 脂質 16.7g 炭水化物 93.6g 塩分 2.4g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です