

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 (〇朝おやつ◎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) ポークシチュー 人参サラダ 里芋のジャーマンポテト	◎はりはりワカメふりかけごはん ◎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、干しぶどう、切干しだいこん、わかめ、しょうが、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 小松菜とじゃこの煮浸し 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、キャベツ、みかん缶、にんじん、こまつな、かぶ、チンゲンサイ、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 509kcal 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 ほうれん草とまよしのソテー カリフラワースープ	◎黒蜜団子 ◎麦茶 ◎柿 ◎煮干し	めかじき、プレーンヨーグルト、ベーコン、きな粉、かたくちいわし	ブロッコリー、キャベツ、干しぶどう、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	バセリ、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 チンゲン菜の中華和え 粉ふき芋 ほう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、チンゲンサイ、スイートコーン、あおのり、ほうれんそう、干しぶどう、バナナ	はいが米、ごま油、砂糖、いりごま、じゃがいも、米粉、薄力粉、食塩不使用バター	おろしにんにく、食塩、こいくちしょうゆ、料理酒、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 鶏のムニエル マカロニサラダ 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、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、まいたけ、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、いりごま、はいが精米	食塩、マヨネーズ、かつおだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、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 小松菜とまよしのおかか和え 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、生わかめ、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、メープルシロップ、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	キャロロパン(天然酵母) チキンの長芋ソースグラタン ツナサラダ グリーンソテー もよしのスープ	◎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、キャベツ、にんじん、だいこん、チンゲンサイ、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 かれのいのか田揚げ 三色お浸し 人参のじゃこ炒め	◎タルトタタン ◎牛乳 ◎柿(40g) ◎煮干し	かれのい、しらす、牛乳、かたくちいわし	わかめ、長ねぎ、しょうが、チンゲンサイ、もやし、しいたけ、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 豚肉のスタミナ焼き ほうれん草のお浸し 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、プレーンヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、キャベツ、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 88.9g 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、釜焼きそば、うどん	トマケチャップ、しょうが、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、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) 鮭はちみつレモン焼き 大根サラダ ほうれん草とベーコンのソテー コンクリームスープ	◎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 白菜とまよしのすまし汁	◎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、切干しだいこん、れんこん、ごぼう、はくさい、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バターソテー ブロッコリースープ	◎洋風すいとん ◎麦茶 ◎バナナ ◎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、バナナ	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	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草とにんじんのお浸し 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、かたくり粉、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 599kcal たんばく質 22.2g 脂質 15.2g 炭水化物 99.1g 塩分 1.7g
20	なめこうどん さんまの蒲焼き 小松菜ののり和え 白菜ときくらげの炒め物	◎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、かたくり粉、 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、ビュアココア	エネルギー 503kcal たんばく質 21.3g 脂質 19.7g 炭水化物 68.3g 塩分 2.7g
22	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 ほうれん草スープ	◎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 たんばく質 22.7g 脂質 17.8g 炭水化物 90.5g 塩分 2.5g
23	ごはん さばの味噌煮 春巻のごま和え 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 たき、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 たんばく質 27.3g 脂質 18.6g 炭水化物 91.2g 塩分 2.0g
24	干し芋パン ボークカツレツ マッシュポテト ほうれん草ととちんげん菜のソテー 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、 かたくり粉、砂糖、黒砂糖	食塩、かつお・昆布だし、水、 麦茶	エネルギー 467kcal たんばく質 21.9g 脂質 15.8g 炭水化物 66.6g 塩分 2.2g
25	ミートソーススパゲティ ローストチキン ポテトサラダ かぶとにんじんのソテー 中華風コンスープ 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、ホールマト 缶、パセリ、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 たくり粉	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 たんばく質 35.9g 脂質 38.0g 炭水化物 107.5g 塩分 4.7g
26	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 たんばく質 20.5g 脂質 13.4g 炭水化物 82.8g 塩分 1.9g
27	食パン(天然酵母) 鶏肉のマーマレード焼き 煮し野菜のサラダ 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、チンゲ ンサイ、コーン缶、柿	食パン、かたくり粉、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 595kcal たんばく質 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・昼おやつ合計です