

2025/12月分



献立表



家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	月	ビスケット,麦茶	御飯,たらのケチャップ和え,凍り豆腐の煮物,みそ汁,みかん	かぼちゃとごまの蒸しパン,牛乳
2	火	おせんべい,麦茶	鶏ささみと豆腐の旨煮丼,さつまいも煮,みそ汁,りんご	ピザトースト,牛乳
3	水	ビスケット,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,ほうれん草のしらす和え,みそ汁,バナナ	おせんべい、フルーチェ,牛乳
4	木	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉の照り焼き,じゃがいものチーズ焼き,なめこ汁,りんご	ツナパン,牛乳
5	金	ビスケット,麦茶	御飯,まぐろの揚げおろし煮,小松菜の納豆和え,みそ汁,バナナ	豆腐揚げボール,牛乳
8	月	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,ほうれん草のナムル,みそ汁,みかん	バナナケーキ,牛乳
9	火	ビスケット,麦茶	カレーうどん,かぼちゃ煮,麦茶,バナナ	とりそぼろおにぎり,牛乳
10	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,りんご	ハッシュポテト,牛乳
11	木	ビスケット,麦茶	御飯,さけの塩焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,みかん	ブルーベリージャムパン,牛乳
12	金	おせんべい,麦茶	御飯,ミートボール,ひじきと大豆の煮物,みそ汁,みかん	ホットケーキ,牛乳
15	月	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,小松菜の煮浸し,みそ汁,バナナ	チヂミ,牛乳
16	火	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,ぶどうゼリー(市販品)
17	水	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,キャベツのコーン煮,みそ汁,バナナ	マカロニきなこ,牛乳
18	木	おせんべい,麦茶	御飯,たらのごま味噌焼き,かぼちゃ煮,みそ汁,りんご	チーズケーキ,牛乳
19	金	ビスケット,麦茶	御飯,炒り豆腐,さつまいものチーズ焼き,みそ汁,みかん	お好み焼き,牛乳
22	月	おせんべい,麦茶	みそラーメン,ツナ入りマッシュポテト,麦茶,りんご	五平もち(みたらし),牛乳
23	火	ビスケット,麦茶	納豆御飯,さばの塩焼き,ブロッコリーのおかか煮,豚汁,みかん	レーズンクッキー,牛乳
24	水	おせんべい,麦茶 	食パン,ハンバーグ,クリームシチュー,バナナ	クリスマスケーキ,牛乳
25	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏のから揚げ,ひじきの煮物,なめこ汁,りんご	かぼちゃとレーズンのきなこ和え,牛乳
26	金	おせんべい,麦茶	カレーライス,小松菜のチーズおかか和え,みそ汁,みかん	玄米フレークスナック,牛乳
29	金	休園日		
30	土	休園日		
31	日	休園日		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	496	19.9	14.9	206	2.1	217	0.35	0.35	28	5.7	1.7
目標量	585	23.4	16.3	270	2.5	202	0.36	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	85	85	91	76	84	107	97	97	127	127	106