

2025年12月

## 献 立 表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)

| 日/曜           | 午前食  | 午後食  | 材料名(午前食・午後食)  |  |  | 栄 養 価  |
|---------------|--|--|---|--|--|--|
|               |  |  | 熱と力になるもの  | 血や肉や骨になるもの   | 体の調子を整えるもの   |  |
| 1<br>15<br>月  | 主食 豆ごはん<br>主菜 豚肉大根煮<br>副菜 さつま芋といんごの甘煮<br>他 豆乳<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(いちご) | 主食 中華風あんかけうどん<br>副菜 さつま芋といんごの甘煮<br>他 豆乳<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(いちご) | 片栗粉、米ぬか油、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮付【皮なし】)、ごま油           | 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、豆乳、大豆水煮缶、絹ごし豆腐、鶏肉(もも皮なし)         | りんご、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、ごぼう、コーン缶、いちご   | 食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 16.8 g<br>脂 質 7.4 g<br>カルシウム 118 mg                         |
| 2<br>16<br>火  | 主食 青のりごはん<br>主菜 さばの南部焼き<br>副菜 ひじきの煮物<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご)         | 主食 ジャムトースト<br>副菜 さつま芋いとこ煮<br>汁 わかめスープ<br>果物 フルーツ(煮りんご)           | 米ぬか油、食パン、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮付【皮なし】)、ごま油                 | 油揚げ(油抜き)【除去】、米みそ(淡色辛みそ)、ゆであすき缶【除去】、さば【さけ】          | 黒ごま、れんこん、りんご、ほうれんそう、ひじき、ねぎ、にんじん、たまねぎ、すりごま、しめじ、カットわかめ、えのきだけ、いんげん、いちごジャム【無塩バター】、あおのり       | 食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 418 kcal<br>たんぱく質 13.6 g<br>脂 質 7.7 g<br>カルシウム 104 mg                         |
| 3<br>17<br>水  | 主食 さつま芋ごはん<br>主菜 ぶりの焼き味噌カツ<br>副菜 3色煮豆<br>汁 野菜椀<br>果物 フルーツ(みかん)         | 主食 烤きおにぎり<br>副菜 野菜のバターソテー<br>汁 豚汁<br>果物 フルーツ(みかん)                | 無塩バター、片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、じゃがいも、さつまいも(皮付【皮なし】) | 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、大豆水煮缶、ぶり                         | 黒ごま、みかん、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、こんぶ(煮物用)、コーン缶、キヤベツ、かぶ・葉、かぶら、えのきだけ                             | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 9.1 g<br>カルシウム 108 mg                   |
| 4<br>18<br>木  | 主食 きな粉ごはん<br>主菜 豆腐チャンプルー<br>副菜 切り干し大根の煮物<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(いちご)      | 主食 りんごとレーズンのおやき<br>副菜 はるさめサラダ<br>汁 野菜スープ<br>果物 フルーツ(いちご)         | 片栗粉、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、はるさめ、てんさい含蜜糖、じゃがいも                     | 油揚げ(油抜き)【除去】、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、きな粉、かつお節       | 切り干し干しいこん、干しうどん、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマン、はくさい、にんじん、トマト、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、いんげん、いちご             | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 439 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 9.0 g<br>カルシウム 121 mg           |
| 8<br>22<br>月  | 主食 のりの佃煮ごはん<br>主菜 さわらの煮付け<br>副菜 おかか和え<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご)        | 主食 そぼろごはん<br>副菜 ポテトサラダ<br>汁 豆乳スープ<br>果物 フルーツ(煮りんご)               | 七分つき米、てんさい含蜜糖、じゃがいも                                       | 油揚げ(油抜き)【除去】、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、鶏ひき肉、さわら、かつお節           | 焼きのり、りんご、ほうれんそう、ブロッコリー、はくさい、にんじん、だいこん、きゅうり、カットわかめ、いんげん                                   | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 431 kcal<br>たんぱく質 19.2 g<br>脂 質 9.3 g<br>カルシウム 103 mg           |
| 9<br>23<br>火  | 主食 ごはん<br>主菜 おでん煮<br>副菜 かぼちゃのそぼろあんかけ<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(いちご)          | 主食 ひじきのケチャマヨうどん<br>汁 すまし汁<br>他 豆乳<br>果物 フルーツ(いちご)                | 片栗粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、ちくわ【除去】                           | 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、豆乳、鶏ひき肉、さわら、かつお節                 | たいこん、かぶ、かぶ・葉、かぼちゃ、キヤベツ、こんぶ(煮物用)、いちご、しめじ、れんこん、たまねぎ、なめこ、にんじん、ねじり糸こんにゅく【除去】、ひじき、ほうれんそう、しいだけ | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 401 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 6.6 g<br>カルシウム 112 mg |
| 10<br>24<br>水 | 主食 わかめごはん<br>主菜 鶏の照り焼き<br>副菜 炒り豆腐<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご)            | 主食 お好み焼き<br>副菜 さつま芋といんごの白煮<br>他 豆乳<br>果物 フルーツ(いちご)               | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮付【皮なし】)                     | 木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、豆乳、鶏肉(もも皮なし)、さつま揚げ【除去】、かつお節 | 干ししいたけ、りんご、みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、キヤベツ、かぼちゃ、カットわかめ、えのきだけ、あおのり                                  | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 462 kcal<br>たんぱく質 19.3 g<br>脂 質 8.6 g<br>カルシウム 102 mg |
| 11<br>25<br>木 | 主食 納豆ごはん<br>主菜 鮭のパン粉焼き<br>副菜 さつま芋の甘辛煮<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(みかん)         | 主食 セサミトースト<br>副菜 茄で野菜(ブロッコリー)<br>汁 きのこスープ<br>果物 フルーツ(みかん)        | 無塩バター、米ぬか油、食パン、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮付【皮なし】)       | 米みそ(淡色辛みそ)、納豆、絹ごし豆腐、さけ                             | ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、なめこ、すりごま、しめじ、こまつな、かぼちゃ   | 豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 410 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 8.7 g<br>カルシウム 150 mg |
| 12<br>26<br>金 | 主食 菜飯<br>主菜 たいの磯辺焼き<br>副菜 ごま和え<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご)               | 主食 里芋ごはん<br>副菜 豆乳味噌汁<br>果物 フルーツ(みかん)                             | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、てんさい含蜜糖、さといも                               | 油揚げ(油抜き)【除去】、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、たい                      | りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、コーン缶、キヤベツ、いんげん、あおのり                             | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 16.3 g<br>脂 質 7.4 g<br>カルシウム 111 mg                   |

|     | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄分 (mg) |
|-----|--------------|-----------|--------|------------|---------|
| 完了期 | 給与栄養目標量      | 514       | 25.7   | 14.3       | 2.4     |
|     | 献立の平均栄養価     | 448       | 17.0   | 8.4        | 3.0     |
| 後期  | 給与栄養目標量      | 405       | 15.0   | 24.0       | 2.1     |
|     | 献立の平均栄養価     | 392       | 15.3   | 6.9        | 2.8     |

## 行事食

## お店屋さんごっこ

|        |  |  |   |   |   |  |
|--------|--|--|---|---|---|--|
| 5<br>金 | 主食 おにぎり<br>主菜 あじのパン粉焼き<br>副菜 納豆和え&ブチトマト<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(いちご) | 主食 2色団子<br>副菜 人参とじゃこの炒め物<br>汁 ごま味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、パン粉、てんさい含蜜糖、だんご粉【さつまいも】、じゃがいも、さといも、ごま油 | 米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、豚肉(もも)、絹ごし豆腐、ゆであずき缶【除去】、しらす干し(半乾燥)【しらす干し】、き | 焼きのり、ミニトマト、みかん、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、しめじ、こまつな、かぼちゃ | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 493 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 8.1 g<br>カルシウム 144 mg |
|--------|--|--|---|---|---|--|

## 誕生会

|         |  |  |                                      |  |  |   |
|---------|--|--|--------------------------------------|--|--|---|
| 12<br>金 | 主食 菜飯<br>主菜 たいの磯辺焼き<br>副菜 ごま和え<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 主食 どら焼き<br>副菜 ほれん草とコンのソテー<br>汁 コーンスープ<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 無塩バター、米ぬか油、小麦粉、七分つき米、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖 | 米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、ゆであずき缶【除去】、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖 | りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、コーン缶、クリームコーン缶、いんげん、あおのり | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 491 kcal<br>たんぱく質 16.5 g<br>脂 質 10.5 g<br>カルシウム 131 mg |
|---------|--|--|--------------------------------------|--|--|---|

## クリッキング保育

|         |  |  |                                      |                                    |  |  |
|---------|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| 19<br>水 | 主食 ごはん<br>主菜 あじのかば焼き<br>副菜 お浸し<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 主食 たこ焼き風ベビーカステラ<br>副菜 人参とじゃこの炒め物<br>汁 野菜スープ<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 無塩バター、片栗粉、米ぬか油、七分つき米、ホットケーキ粉、てんさい含蜜糖 | 米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、しらす干し(半乾燥)【しらす干し】、あじ | みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、こまつな、かぼちゃ、いちご | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 475 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 8.7 g<br>カルシウム 168 mg |
|---------|--|--|--------------------------------------|------------------------------------|--|--|

## 冬至

|         |   |   |                        |   |  |  |
|---------|---|---|------------------------|---|--|--|
| 22<br>月 | 主食 のりの佃煮ごはん<br>主菜 さわらの煮付け<br>副菜 おかか和え<br>汁 味噌汁<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 主食 そぼろごはん<br>副菜 かぼちゃのべたべた焼き<br>汁 豆乳スープ<br>果物 フルーツ(煮りんご) | 片栗粉、米ぬか油、七分つき米、てんさい含蜜糖 | 油揚げ(油抜き)【除去】、米みそ(淡色辛みそ)、豆乳、しらす干し(半乾燥)【しらす干し】、あじ | 焼きのり、りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、すりごま、こまつな、コーン缶、カットわかめ、いんげん | 食塩、煮干だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁<br>エネルギー 444 kcal<br>たんぱく質 19.1 g<br>脂 質 7.9 g<br>カルシウム 103 mg |
|---------|---|---|------------------------|---|--|--|

## クリスマス

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 木 | 主食 納豆ご飯 主菜 鮭のパン粉焼き 副菜 さつま芋の甘辛煮 汁 味噌汁 果物 フルーツ(皮なし) | 主食 クリスマスパンケーキ 副菜 茄で野菜(ブロッコリー) 汁 きのこスープ 果物 フルーツ(皮なし) | 米ぬか油、小麦粉、七分つき米、ホットケーキ粉、パン粉、てんさい含蜜糖、さつまいも(皮付【皮なし】) | 米み |