

2025年12月

献立表

ひよこの家保育園(完了期・【後期】)

\* 【 】内はお子さんの月齢により変更する食材です。

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	調味料		完了期	後期
1 15 月	主食 豆ごはん	主食 中華風あんかけうどん	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	エネルギー	444	400
	主菜 豚肉大根煮	副菜 さつま芋とりんごの甘煮					たんばく質	16.8	15.2
	副菜 きんぴらごぼう	他 豆乳					脂 質	7.4	6.5
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（いちご）					カルシウム	118	112
2 16 火	主食 青のりごはん	主食 ジャムトースト	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）、ゆであずき缶【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	エネルギー	418	332
	主菜 さばの南部焼き	副菜 さつま芋いとこ煮					たんばく質	13.6	12.5
	副菜 ひじきの煮物	汁 わかめスープ					脂 質	7.7	4.2
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	104	95
3 17 水	主食 さつま芋ごはん	主食 焼きおにぎり	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、キャベツ、かぶ・葉、かぶ、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	エネルギー	454	379
	主菜 ぶりの焼き味噌カツ	副菜 野菜のバターソテー					たんばく質	17.4	13.5
	副菜 3色煮豆	汁 豚汁					脂 質	9.1	7.5
	汁 野菜碗	果物 フルーツ（みかん）					カルシウム	108	93
4 18 木	主食 きな粉ごはん	主食 りんごとレーズンのおやき	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	切り干しだいこん、干しぶどう、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、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	439	408
	主菜 豆腐チャンプルー	副菜 はるさめサラダ					たんばく質	14.9	14.4
	副菜 切り干し大根の煮物	汁 野菜スープ					脂 質	9.0	8.9
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（いちご）					カルシウム	121	121
8 22 月	主食 のりの佃煮ごはん	主食 そぼろごはん	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	エネルギー	431	399
	主菜 さわらの煮付け	副菜 ポテトサラダ					たんばく質	19.2	18.6
	副菜 おかか和え	汁 豆乳スープ					脂 質	9.3	9.2
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	103	103
9 23 火	主食 ごはん	主食 ひじきのクチャマヨうどん	片栗粉、七分つき米、干しうどん、てんさい含蜜糖、ちくわぶ【除去】	米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(もも)、豆乳、鶏ひき肉、さつま揚げ【除去】	だいこん、かぶ、かぶ・葉、かぼちゃ、キャベツ、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、ねじり糸こんにゃく【除去】、ひじき、ほうれんそう、しいたけ	豆乳マヨネーズ、食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	401	353
	主菜 おでん煮	汁 すまし汁					たんばく質	16.1	14.5
	副菜 かぼちゃのそぼろあんかけ	他 豆乳					脂 質	6.6	4.3
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（いちご）					カルシウム	112	107
10 24 水	主食 わかめごはん	主食 お好み焼き	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	干しいたけ、りんご、みかん、はくさい、ねぎ、にんじん、キャベツ、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、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	462	407
	主菜 鶏の照り焼き	副菜 さつま芋とりんごの甘煮					たんばく質	19.3	16.9
	副菜 炒り豆腐	他 豆乳					脂 質	8.6	7.6
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	102	92
11 25 木	主食 納豆ごはん	主食 セサミトースト	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、しいたけ、えのきだけ、いちご	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	410	379
	主菜 鮭のパン粉焼き	副菜 茹で野菜（ブロッコリー）					たんばく質	18.0	17.5
	副菜 さつま芋の甘辛煮	汁 きのかスープ					脂 質	8.7	8.4
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（みかん）					カルシウム	150	149
12 26 金	主食 菜飯	主食 里芋ごはん	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、だい	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、キャベツ、いんげん、あおのり	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	481	436
	主菜 だいの磯辺焼き	副菜 豆乳味噌汁					たんばく質	16.3	14.8
	副菜 ごま和え						脂 質	7.4	6.1
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	111	99

		エネルギー（kcal）	たんばく質（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	234	2.4
	献立の平均栄養価	448	17.0	8.4	118	3.0
後期	給与栄養目標量	405	15.0	24.0	150	2.1
	献立の平均栄養価	392	15.3	6.9	110	2.8

行事食

お店屋さんごっこ

5 金	主食 おにぎり	主食 2色団子	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、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	493	362
	主菜 あじのパン粉焼き	副菜 人参とじゃこの炒め物					たんばく質	20.1	15.9
	副菜 納豆和え&フチトマト	汁 ごま味噌汁					脂 質	8.1	6.7
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	144	125

誕生会

12 金	主食 菜飯	主食 どん焼き	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】、ホイップクリーム【除去】、だい	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、クリームコーン缶、いんげん、あおのり	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	491	430
	主菜 だいの磯辺焼き	副菜 ほうれん草とコーンのソテー					たんばく質	16.5	14.5
	副菜 ごま和え	汁 コーンスープ					脂 質	10.5	5.9
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	131	95

クッキング保育

19 水	主食 ごはん	主食 たこ焼き風ペーパーカステラ	無塩バター、片栗粉、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、さといも、ごま油	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、しょうゆ、かつお・昆布だし汁	エネルギー	475	441
	主菜 あじのかば焼き	副菜 人参とじゃこの炒め物					たんばく質	16.1	15.0
	副菜 お浸し	汁 野菜スープ					脂 質	8.7	8.5
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	168	161

冬至

22 月	主食 のりの佃煮ごはん	主食 そぼろごはん	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、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、かぼちゃ、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	エネルギー	444	413
	主菜 さわらの煮付け	副菜 かぼちゃのべたべた焼き					たんばく質	19.1	18.5
	副菜 おかか和え	汁 豆乳スープ					脂 質	7.9	7.7
	汁 味噌汁	果物 フルーツ（煮りんご）					カルシウム	103	103

クリスマス

25 木	主食 納豆ご飯	主食 クリスマスパンケーキ	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】）	米みそ（淡色辛みそ）、納豆、豆乳、絹ごし豆腐、ホイップクリーム【除去】、さけ	ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、いちご	食塩、煮干だし汁、しょうゆ、ケチャップ【除去】、かつお・昆布だし汁	エネルギー	490	419
	主菜 鮭のパン粉焼き	副菜 茹で野菜（ブロッコリー）					たんばく質	19.0	18.2
	副菜 さつま芋の甘辛煮	汁 きのかスープ					脂 質	10.9	6.8
	汁 味噌汁						カルシウム	126	120

