

2025 年 12 月

献立表

青梅みどり第一保育園

日付	献立名		食材名			栄養価	補食
	昼食	おやつ (○午前おやつ◎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		
1月	牛乳パン 鶏肉のタンドリー焼き ナムル さつま芋のミルク煮 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎カップケーキ(乳児) ◎紅茶 ◎誕生日おやつ	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、牛乳、ホイップクリーム	もやし、ほうれん草、にんじん、チンゲン菜 	牛乳パン、ごま油、さつま芋、バター、三温糖、小町麴、薄力粉、サラダ油、ロールケーキ	エネルギー 565kcal たんぱく質 20.3g 脂質 24.7g 炭水化物 71.6g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
2火	肉うどん ひじきサラダ キャベツソテー	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、かつお節	長ねぎ、ほうれん草、ひじき、きゅうり、にんじん、キャベツ	ゆでうどん、マヨネーズ、すりごま、サラダ油、胚芽精米	エネルギー 468kcal たんぱく質 21.7g 脂質 14.2g 炭水化物 68.3g 塩分 2.6g	ジャムサンド
3水	ごはん 鶏肉のしょうが焼き 小松菜と竹輪の炒め物 かぼちゃの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎コンソメスープ(乳児) ◎牛乳 ◎ツナマヨドック	鶏もも肉、焼き竹輪、豆腐、牛乳、ツナ缶	小松菜、かぼちゃ、玉ねぎ、だいこん、にんじん	胚芽精米、三温糖、サラダ油、ごま油、いりごま、牛乳パン、マヨネーズ	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.7g 脂質 23.2g 炭水化物 79.2g 塩分 2.6g	マーガリンサンド
4木	ブティボワン ミートローフ れんこんサラダ もやしとピーマンの炒め物 白菜ときのこのスープ	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎お麴ラスク	豚ひき肉、卵、牛乳、ロースハム 	玉ねぎ、ミックスベジタブル、れんこん、きゅうり、にんじん、もやし、黄ピーマン、はくさい、しめじ、みかん	ブティボワン、パン粉、サラダ油、バター、いりごま、マヨネーズ、小町麴、グラニュー糖	エネルギー 490kcal たんぱく質 21.8g 脂質 29.2g 炭水化物 42.4g 塩分 2.0g	ジャムサンド
5金	ごはん 魚のみそ焼き 二色びたし にんじんグラッセ けんちん汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎蒸しパン	さわら、豆腐、牛乳、卵	キャベツ、小松菜、にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう ささがき、椎茸	胚芽精米、三温糖、バター、さつま芋、サラダ油、薄力粉	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.9g 脂質 13.6g 炭水化物 77.9g 塩分 1.8g	マーガリンサンド
6土	ナチュラル 鶏肉ときのこのクリーム煮 ボイルいんげん キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎せんべい ◎麦茶 ◎ゼリー	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、えのきたけ、しめじ、さやいんげん、キャベツ 	ナチュラル、さつま芋、サラダ油、片栗粉	エネルギー 276kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.6g 炭水化物 35.3g 塩分 1.4g	焼きおにぎり
8月	ごはん 魚のパン粉焼き 切り昆布の煮付け 白菜とりんごのサラダ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ロックビスケット	さわら、焼き竹輪、豆腐、牛乳	刻み昆布、にんじん、はくさい、りんご、長ねぎ、なめこ、干しぶどう	胚芽精米、パン粉、サラダ油、バター、三温糖、マヨネーズ、薄力粉、無塩バター、コーンフレーク	エネルギー 620kcal たんぱく質 23.9g 脂質 22.7g 炭水化物 86.4g 塩分 2.2g	ジャムサンド
9火	バターボール 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー わかめとコーンのスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ほたてごはん	鶏もも肉、牛乳、ほたて缶、油揚げ 	玉ねぎ、ピーマン、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、わかめ、スイートコーン、長ねぎ、椎茸、さやえんどう	バターボール、薄力粉、サラダ油、バター、三温糖、いりごま、胚芽精米	エネルギー 532kcal たんぱく質 23.7g 脂質 21.5g 炭水化物 66.2g 塩分 2.4g	マーガリンサンド
10水	ごはん 手まりしゅうまい キャベツのおかか和え かぼちゃのグラッセ みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎シュガートースト	豚ひき肉、ほたて缶、かつお節、豆腐、牛乳	玉ねぎ、キャベツ、かぼちゃ、長ねぎ、みかん	胚芽精米、片栗粉、しゅうまいの皮、三温糖、バター、レストランバケット、マーガリン、グラニュー糖	エネルギー 541kcal たんぱく質 21.9g 脂質 16.4g 炭水化物 81.9g 塩分 1.8g	ジャムサンド
11木	きな粉サンド チキンディアブロ風 ポテトサラダ にんじんのオレンジ煮 ミネストローネ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ココア蒸しパン	きな粉、鶏もも肉、茹で大豆、ベーコン、牛乳、卵	きゅうり、玉ねぎ、にんじん、オレンジジュース、ミックスベジタブル、ホールトマト缶	食パン、三温糖、マーガリン、パン粉、サラダ油、じゃが芋、マヨネーズ、バター、薄力粉	エネルギー 580kcal たんぱく質 23.2g 脂質 25.5g 炭水化物 72.4g 塩分 2.2g	マーガリンサンド
12金	カレーうどん 和風サラダ さつま芋のレーズン煮 ヨーグルト	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎おかかチーズおにぎり	豚もも肉、ツナ缶、牛乳、かつお節、チーズ、ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、わかめ、干しぶどう	ゆでうどん、サラダ油、三温糖、さつま芋、バター、胚芽精米	エネルギー 559kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.4g 炭水化物 92.1g 塩分 3.0g	ジャムサンド
13土	鶏肉としめじの混ぜご飯 青菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、かつお節、牛乳	しめじ、小松菜、にんじん、わかめ、長ねぎ、いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、三温糖、マーガリン	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.6g 炭水化物 67.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり
15月	ごはん チキン照り焼き 青菜サラダ きんぴらごぼう みそ汁	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎パンせんべい	鶏もも肉、ベーコン、豆腐、牛乳、チーズ	小松菜、にんじん、しめじ、みかん	胚芽精米、サラダ油、三温糖、いりごま、マヨネーズ	エネルギー 483kcal たんぱく質 21.4g 脂質 20.3g 炭水化物 58.0g 塩分 2.2g	マーガリンサンド

16 火	キャロブパン 魚のマヨネーズ焼き さつま芋のグラッセ ブロッコリーの昆布和え ワントンスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎バナナマフィン	さけ、豚ひき肉、牛乳、 卵	マッシュルーム缶、玉 ねぎ、スイートコーン、 ブロッコリー、塩昆布、 長ねぎ、椎茸、チンゲ ン菜、バナナ	キャロブパン、マヨネー ズ、サラダ油、さつま 芋、三温糖、バター、ワ ントンの皮、ごま油、薄 力粉	エネルギー 632kcal たんぱく質 25.0g 脂質 28.4g 炭水化物 76.3g 塩分 1.9g	ジャムサンド
17 水	豆腐のあんかけ丼 かぼちゃのミルク煮 ミックスロー みそ汁 	○牛乳(乳児) ◎果物 ◎牛乳 ◎ブレッド風クッ キー	絞豆腐、豚もも肉、牛 乳、プレーンヨーグルト	もやし、にんじん、万能 ねぎ、かぼちゃ、キャベ ツ、だいこん、りんご	胚芽精米、ごま油、片 栗粉、三温糖、バター、 薄力粉、無塩バター	エネルギー 517kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.4g 炭水化物 82.3g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
18 木	グラハムファイン チキンソテー ジャーマンポテト ブロッコリーのナムル風 コンソメスープ	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	鶏もも肉、ロースハム、 しらす干し、牛乳	玉ねぎ、ブロッコリー、 キャベツ、チンゲン菜	全粒粉パン、サラダ 油、バター、じゃが芋、 ごま油、胚芽精米	エネルギー 433kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.3g 炭水化物 55.4g 塩分 2.3g	ジャムサンド
19 金	味噌うどん 青菜のツナレモン醤油和え チーズ 	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎ピザポテト	豚もも肉、ツナ缶、チー ズ、牛乳、ロースハム	だいこん、椎茸、にんじ ん、ほうれん草、レモン 汁、玉ねぎ、ピーマン	ゆでうどん、サラダ油、 じゃが芋、薄力粉	エネルギー 472kcal たんぱく質 25.2g 脂質 18.3g 炭水化物 59.2g 塩分 3.0g	マーガリンサンド
20 土	ナチュール 鶏肉ときのこのクリーム煮 ポイルいんげん キャベツスープ	○牛乳(乳児) ◎菜飯おにぎり ◎麦茶	鶏もも肉、牛乳	玉ねぎ、えのきたけ、し めじ、さやいんげん、 キャベツ	ナチュール、さつま芋、 サラダ油、片栗粉、胚 芽精米	エネルギー 363kcal たんぱく質 14.4g 脂質 11.2g 炭水化物 54.2g 塩分 1.3g	焼きおにぎり
22 月	ごはん 揚げ魚煮 ブロッコリーのごま和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎チンゲン菜スープ (乳児) ◎牛乳 ◎フルーツサンド	さわら、豆腐、牛乳、生 クリーム 	ブロッコリー、にんじ ん、万能ねぎ、チンゲ ン菜、玉ねぎ、みかん 缶	胚芽精米、片栗粉、サ ラダ油、三温糖、すりご ま、食パン	エネルギー 556kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.3g 炭水化物 78.3g 塩分 2.2g	ジャムサンド
23 火	ほうとう風うどん 生揚げの煮物 白菜のおかか和え	○牛乳(乳児) ◎牛乳 ◎わかめチーズお にぎり	豚もも肉、油揚げ、生 揚げ、かつお節、牛 乳、チーズ	かぼちゃ、にんじん、椎 茸、長ねぎ、はくさい	ゆでうどん、糸こんにや く、三温糖、胚芽精米	エネルギー 512kcal たんぱく質 22.9g 脂質 14.0g 炭水化物 79.4g 塩分 3.0g	マーガリンサンド
24 水	 <div>クリスマスパーティー</div> 						ジャムサンド
25 木	キャロットロール ポークビーンズ ポイルいんげん もやしスープ	○牛乳(乳児) ◎ゼリー ◎牛乳 ◎クッキー 	豚もも肉、ベーコン、白 いんげんまめ、生ク リーム、牛乳	玉ねぎ、ホールトマト 缶、さやいんげん、も やし	キャロットロール、サラ ダ油、三温糖、薄力 粉、マーガリン、クッ キー	エネルギー 475kcal たんぱく質 17.6g 脂質 19.5g 炭水化物 62.4g 塩分 1.7g	マーガリンサンド
26 金	春雨丼 れんこん金平 さつま芋の甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎スコーン ◎麦茶	豚もも肉、豆腐、油揚 げ、牛乳、生クリーム	椎茸、さやいんげん、 れんこん、にんじん	胚芽精米、春雨、ごま 油、三温糖、いりごま、 サラダ油、さつま芋、薄 力粉、無塩バター	エネルギー 579kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.5g 炭水化物 93.4g 塩分 1.9g	ジャムサンド
27 土	鶏肉としめじの混ぜご飯 青菜のおかか和え にんじんの甘煮 みそ汁	○牛乳(乳児) ◎麦茶 ◎なかよしサンド	鶏ひき肉、かつお節、 牛乳	しめじ、小松菜、にんじ ん、わかめ、長ねぎ、 いちごジャム	胚芽精米、サラダ油、 三温糖、食パン、マー ガリン 	エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 8.6g 炭水化物 67.0g 塩分 2.0g	焼きおにぎり

※栄養価は3歳以上時の食食・昼おやつ合計です。

☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

☆補食には牛乳が付きます。

