

12月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のくわ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (麴 大根)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・さつまいも・ ふ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かたくちいわ し	・スイートコーン・きゅうり・だいこん
2 火	ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え (きゃべつ にら 人参) 味噌汁 (じゃが芋 わかめ)	牛乳 きんぎょ飯 チーズ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・ごま・じゃがいも	・ヨーグルト・木綿豆腐・ぶたも も・脂肪なし・乾燥わかめ・かた くちいわし・牛乳・油揚げ・しら す干し・かつお・プロセスチーズ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら・ 乾しいたけ
3 水	牛乳 せんべい	ごはん さばの味噌煮 おかか和え (ほうれん草 人参) のっぺい汁	牛乳 大学芋	・精白米・上白糖・さつまいも・調 合油・ごま・じゃがいも	・牛乳・まさば・かつお節・ぶた もも・脂肪なし・木綿豆腐・油揚 げ	・しょうが・ほうれんそう・にんじん・ね ぎ
4 木	ヨーグルト	ごはん 米粉のから揚げ 甘酢和え さつま汁	牛乳 シャルロットカ 世界のおやつ 「ロシア」	・精白米・上白糖・米粉・調合油・ 薄力粉・無塩バター・じゃがいも・ 板こんにゃく	・ヨーグルト・鶏肉・もも・皮な し・牛乳・脱脂粉乳・卵・ぶたも も・脂肪なし・かつお	・にんにく・キャベツ・きゅうり・パイン アップル・りんご・にんじん・たまねぎ ・ねぎ
5 金	牛乳 せんべい	ごはん 蒸しハンバーグ 温野菜サラダ スープ (鶏肉 青梗菜 人参)	牛乳 ごまみそもち	・精白米・パン粉・調合油・陸稲め し・薄力粉・じゃがいもでん粉・ご ま・上白糖	・牛乳・ぶた・ひき肉・卵・わか め・にわとり・かつお	・たまねぎ・キャベツ・ブロッコリー・ス イートコーン・チンゲンサイ・にんじん
6 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・パレン シアオレンジ
8 月	牛乳 ビスケット	ごはん ポークみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁 (卵 玉ねぎ わかめ)	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・上白糖・調合油・じゃが いもでん粉・コッペンパン	・牛乳・ぶた・ぶた・ひき肉・卵 ・わかめ・かつお・ヨーグルト・ クリーム	・にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・もも
9 火	牛乳 せんべい	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 海藻サラダ 豚肉とキャベツのスープ	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いもでん粉	・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪 なし・わかめ・まぐろ・ぶたかた ろース脂肪なし・かつお・ヨーグ ルト	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじ ん・しょうが・にんにく・きゅうり・キャ ベツ・えのきたけ
10 水	ヨーグルト	ごはん ポークカレー 豆サラダ (ドレッシング) オレンジ	牛乳 あんかけうどん	・精白米・じゃがいも・調合油・パ ター・薄力粉・上白糖・ごま油・干 しうどん・じゃがいもでん粉	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・だいず・ほしひじ き・まぐろ・牛乳・油揚げ・か つお	・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょう が・りんご・こまつな・パレンシアオレン ジ・ねぎ
11 木	牛乳 せんべい	ごはん ぶり大根 よごし 団子入りきのこ汁 郷土料理「富山県」	牛乳 塩昆布ごはん チーズ	・精白米・上白糖・ごま油・ごま 薄力粉	・牛乳・ぶり・りしりこんぶ・ブ ロセスチーズ・にわとり・かつお 節	・だいこん・ほうれんそう・にんじん・ぶ なしめじ・生しいたけ・まいたけ・ねぎ
12 金	ヨーグルト	ごはん 親子焼き ひじきの白和え すまし汁 (もやし にら)	牛乳 米粉の ドロップボール	・精白米・上白糖・調合油・ごま・ 米粉・とうもろこしでん粉	・ヨーグルト・卵・にわとり・ほ しひじき・木綿豆腐・牛乳・かつ お・豆腐	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・ねぎ ・ほうれんそう・りよくとうもやし・にら
15 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉のくわ焼き さつまいもサラダ (マヨネーズ) 味噌汁 (麴 大根)	牛乳 バナナケーキ	・精白米・上白糖・さつまいも・ ふ・薄力粉・バター ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・かたくちいわ し・卵	・スイートコーン・きゅうり・だいこん・ バナナ
16 火	牛乳 せんべい	ごはん 肉豆腐 ごま酢和え (きゃべつ にら 人参) 味噌汁 (じゃが芋 わかめ)	牛乳 きんぎょ飯 チーズ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・ごま・じゃがいも	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・乾燥わかめ・かたくち いわし・油揚げ・しらす干し・かつ お・プロセスチーズ	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・にら・ 乾しいたけ
17 水	ヨーグルト	ごはん さばの味噌煮 おかか和え (ほうれん草 人参) のっぺい汁	牛乳 大学芋	・精白米・上白糖・さつまいも・調 合油・ごま・じゃがいも	・ヨーグルト・まさば・牛乳・か つお節・ぶたもも・脂肪なし・木 綿豆腐・油揚げ	・しょうが・ほうれんそう・にんじん・ね ぎ
18 木	牛乳 クラッカー	ケチャップライス 鶏肉のコーンフレーク焼き 大根とツナのサラダ キャベツスープ みかん	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・調合油・コーンフレーク ・じゃがいも・マヨネーズ	・牛乳・ぶた・ひき肉・にわとり ・まぐろ・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・だい こん・ブロッコリー・キャベツ・みかん

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

〔昼食〕	〔午前おやつ〕
ケチャップライス	牛乳 クラッカー
鶏肉のコーンフレーク焼き	〔午後おやつ〕
大根とツナのサラダ	飲むヨーグルト
キャベツスープ	せんべい
みかん	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男	510KCal (463KCal)	女	510KCal (463KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	598KCal (562KCal)	女	598KCal (562KCal)		20.4g (19.1g)
		男	598KCal (562KCal)	女	598KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)
		女	598KCal (562KCal)	女	598KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)

12月分献立表

令和07年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
19 金	ヨーグルト	ごはん 肉じゃが ほうれん草の磯和え 味噌汁(白菜 油揚げ)	牛乳 マカロニあべかわ	・精白米・じゃがいも・しらたき・ 上白糖・調合油・マカロニ・スパゲ ッティ	・ヨーグルト・ぶた・かつお節・ あまのり・油揚げ・かたくちいわ し・牛乳・きな粉	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・り よくとうもろやし・はくさい
20 土	チーズ	豚肉と野菜のスパゲティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・マカロニ・スパゲッティ・無塩バ ター・コーンフレーク (加糖)	・プロセスチーズ・ぶたもも・脂 肪なし・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・バレン シアオレンジ
22 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き かぼちゃのいとこ煮 すまし汁(卵 玉ねぎ わかめ)	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ 上白糖・じゃがいもでん粉・コッペ パン	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・あ ずき・卵・わかめ・かつお・ヨー グルト・クリーム	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・かぼちゃ・もも
23 火	牛乳 せんべい	ごはん 小江戸カレー ツナサラダ オレンジ	牛乳 あんかけうどん	・精白米・さつまいも・調合油・無 塩バター・薄力粉・干しうどん・上 白糖・じゃがいもでん粉	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・まぐろ・油揚げ・かつお	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・り んご・にんにく・しょうが・キャベツ・き ゅうり・バレンシアオレンジ・ねぎ
24 水	ヨーグルト	ごはん かじきまぐろの角煮 煮浸し 豚汁	牛乳 ポルポロン	・精白米・上白糖・薄力粉・三温糖 ・無塩バター・板こんにやく・さと いも・調合油	・ヨーグルト・めかじき・油揚げ ・かつお節・牛乳・きな粉・ぶた もも・脂肪なし・木綿豆腐・かつ お	・しょうが・こまつな・にんじん・ごぼう ・だいこん・ねぎ
25 木	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の照り焼き ツリーサラダ ミネストローネ	牛乳 おたのしみケーキ	・精白米・上白糖・じゃがいも・調 合油・マカロニ・スパゲッティ・薄 力粉・無塩バター	・牛乳・にわとり・あおのり・ぶ た・ひき肉・卵・ホイップクリー ム	・きゅうり・にんじん・スイートコーン・ たまねぎ・キャベツ・いちご
26 金	ヨーグルト	ごはん 高野豆腐と野菜の卵とじ 海藻サラダ さつま汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・じゃが いも・板こんにやく	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・凍り豆腐・卵・わかめ・まぐ ろ・牛乳・かつお	・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・き ゅうり・ねぎ
27 土	チーズ	鶏肉うどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・鶏肉・もも・ 皮なし・かつお・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・ねぎ・バレン シアオレンジ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ケチャップライス	牛乳 クラッカー
鶏肉のコーンフレーク焼き	【午後おやつ】
大根とツナのサラダ	飲むヨーグルト
キャベツスープ	塩せんべい
みかん	鉄分強化ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男 510KCal (463KCal)	女 510KCal (463KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男 598KCal (562KCal)	女 598KCal (562KCal)		24.0g (23.7g)