



# 2025年12月給食献立予定表 幼児食



水巻第一保育所

日付	曜日	献立名				食材名				栄養価
		未満児 主食	昼食	3時のおやつ	離乳食	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
1	月	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ	野菜クラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、シーチキン、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、油、薄力粉、 白ごま	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーン ピース、ワカメ、キャベツ、きゅう り、ほうれん草	ハヤシルー、ケチャップ、 濃口醤油、酢、塩、ベーキ ングパウダー、水	エネルギー 278kcal たんぱく質 12.5g 脂質 12.2g 炭水化物 33.3g 塩分 2.1g
2	火	ごはん (のり)	焼き魚 ポテトサラダ みそ汁 みかん	あられ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鮭、ロースハム、豆腐、油揚げ、 スキムミルク	じゃが芋、もち、三温糖、揚げ油	きゅうり、人参、白菜、えのき、ネ ギ、みかん	塩、酒、マヨネーズ、だし 汁、みそ、濃口醤油、水	エネルギー 328kcal たんぱく質 23.2g 脂質 10.5g 炭水化物 38.1g 塩分 1.6g
3	水	おにぎり (ふりかけ)	ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ	手作りパン(いもあん) スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、チーズ、ベーコン、ス キムミルク	スパゲッティ、油、三温糖、強力 粉、マーガリン、さつま芋	玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、 マッシュルーム、グリーンピース、 にんにく、ホールトマト、白菜、リ んご	塩、トマトピューレ、ケ チャップ、ウスターソース、 酢、薄口醤油、ドライイ スト、水	エネルギー 438kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.6g 炭水化物 72.9g 塩分 1.8g
4	木	ごはん (のり)	魚のみそ煮 大根の甘酢和え わかめうどん	かぼちゃ団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鯖、白身魚、鶏肉、かまぼこ、ス キムミルク	三温糖、麺(うどん)、片栗粉、油	生姜、大根、人参、水菜、しめ じ、ワカメ、ネギ、かぼちゃ	だし汁、みそ、酒、みりん、 濃口醤油、酢、薄口醤油、 塩、水	エネルギー 288kcal たんぱく質 19.7g 脂質 9.6g 炭水化物 35.1g 塩分 2.2g
5	金	ごはん (ふりかけ)	肉団子スープ ブロッコリーの和え物 きくらげの佃煮 りんご	チーズ蒸しパン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、チー ズ、スキムミルク	片栗粉、春雨、三温糖、白ごま、 薄力粉、油	生姜、白菜、玉ねぎ、人参、ネ ギ、干し椎茸、ブロッコリー、もや し、ホールコーン、きくらげ、りん ご	薄口醤油、濃口醤油、酒、 みりん、ベーキングパウ ダー、水	エネルギー 303kcal たんぱく質 16.1g 脂質 6.8g 炭水化物 47.8g 塩分 1.8g
6	土	生活発表会								
8	月	ごはん (ふりかけ)	麻婆豆腐 春雨の酢物 かき玉汁	ポテトボール スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	合びき肉、豆腐、ロースハム、 卵、粉チーズ、スキムミルク	炒め油、三温糖、片栗粉、ごま 油、春雨、じゃが芋、揚げ油	玉ねぎ、人参、干し椎茸、白ネ ギ、ネギ、生姜、にんにく、きゅう り、ホールコーン、ワカメ、ほうれ ん草	赤みそ、みそ、濃口醤油、 酒、酢、薄口醤油、塩、だ し汁、水	エネルギー 346kcal たんぱく質 34.2g 脂質 15.5g 炭水化物 35.3g 塩分 2.3g
9	火	ごはん (ふりかけ)	赤魚の唐揚げ ひじきの煮付け みそ汁 オレンジ	いきなり団子 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、油揚げ、こしあ ん、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、炒め油、糸こ んにやく、三温糖、さつま芋、上 新粉	ひじき、人参、ピーマン、干し椎 茸、大根、小松菜、オレンジ	酒、塩、だし汁、濃口醬 油、みりん、みそ、水	エネルギー 265kcal たんぱく質 19.0g 脂質 4.4g 炭水化物 39.3g 塩分 1.5g
10	水	ごはん (ふりかけ)	豚汁 れんこんきんぴら 金時豆の甘煮 りんご	黄粉せんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、豆腐、金時豆、黄粉、スキ ムミルク	じゃが芋、つきこんにやく、三温 糖、白ごま、油、薄力粉、上新粉	玉ねぎ、大根、ごぼう、人参、し めじ、ネギ、れんこん、さやいん げん、りんご	みそ、だし汁、濃口醤油、 みりん、酒、塩、水	エネルギー 271kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.5g 炭水化物 46.0g 塩分 1.4g
11	木	手作りパン	ポトフ 大根のサラダ バナナ	五平餅	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	ウインナー、鶏肉、シーチキン	じゃが芋、三温糖、米	人参、玉ねぎ、キャベツ、大根、 きゅうり、レモン汁、バナナ	塩、濃口醤油、酒、酢、み そ、みりん	エネルギー 235kcal たんぱく質 8.1g 脂質 8.1g 炭水化物 35.6g 塩分 1.4g
12	金	ごはん (ふりかけ)	肉じゃが ししゃものごまフライ みそ汁	あんずジャムのスコーン スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	牛肉、ししゃも、豆腐、油揚げ、 卵、スキムミルク	炒め油、じゃが芋、糸こんにやく、 三温糖、薄力粉、パン粉、白 ごま、黒ごま、揚げ油、マーガ リン	玉ねぎ、人参、さやいんげん、干 し椎茸、白菜、あんず	だし汁、濃口醤油、みり ん、酒、塩、みそ、ベーキン グパウダー、水	エネルギー 438kcal たんぱく質 21.4g 脂質 18.6g 炭水化物 51.5g 塩分 2.1g
13	土	おにぎり (ふりかけ)	みそ煮込みうどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、牛乳	麺(うどん)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、パナ ナ	みそ、みりん、酒、だし汁、 カルデツサブレ	エネルギー 309kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 44.9g 塩分 1.5g
15	月	ごはん	酢豚 ひじきのふりかけ 豆腐入り中華スープ	塩チーズクッキー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、じゃこ、豆腐、ピザ用チー ズ、スキムミルク	薄力粉、片栗粉、揚げ油、三温 糖、白ごま、ごま油、マーガリン	生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、 パプリカ、干し椎茸、ひじき、梅 干し、もやし、ワカメ、ニラ	濃口醤油、酒、ケチャップ、 酢、みりん、塩、水	エネルギー 314kcal たんぱく質 17.8g 脂質 13.7g 炭水化物 32.1g 塩分 1.8g
16	火	ごはん (ふりかけ)	豚肉と大根の炒め煮 五色野菜のお浸し みそ汁	さつまいももち スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚肉、鰹節、スキムミルク	三温糖、じゃが芋、さつま芋、片 栗粉	大根、小松菜、もやし、人参、し めじ、ホールコーン、玉ねぎ、え のき、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、塩、水	エネルギー 189kcal たんぱく質 10.9g 脂質 1.8g 炭水化物 35.0g 塩分 1.6g
17 誕生日 会	水	ごはん	ボパイご飯 さつま芋コロッケ 鶏肉のオープン焼き ちくわの磯辺揚げ／梅じゃこパスタ ブロッコリーのごまドレ和え すまし汁／みかん	ココアマールケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚ひき肉、鶏肉、ちくわ、じゃこ、 卵、生クリーム、スキムミルク	米、ごま油、三温糖、さつま芋、 黒ごま、薄力粉、パン粉、揚げ 油、油、片栗粉、スパゲッティ、 白ごま、麩、マーガリン	ほうれん草、玉ねぎ、人参、青の り、小松菜、梅干し、ブロッコ リー、ネギ、ワカメ、みかん	濃口醤油、塩、酒、酢、み りん、だし汁、薄口醤油、 ベーキングパウダー、ココ ア、水	エネルギー 689kcal たんぱく質 23.6g 脂質 29.7g 炭水化物 82.0g 塩分 2.7g
18	木	ごはん (のり)	魚の西京焼き れんこんきんぴら 厚揚げの生姜スープ りんご	チーズクラッカー スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	白身魚、豚肉、厚揚げ、粉チー ズ、スキムミルク	三温糖、つきこんにやく、白ご ま、油、春雨、薄力粉	れんこん、人参、さやいんげん、 小松菜、白ネギ、生姜、りんご	塩、みりん、みそ、濃口醬 油、酒、薄口醤油、だし 汁、ベーキングパウダー、 水	エネルギー 291kcal たんぱく質 21.1g 脂質 8.6g 炭水化物 36.3g 塩分 1.8g
19	金	ごはん (ふりかけ)	ポテトオムレツ 野菜サラダ 白菜のスープ	焼き芋 スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	シーチキン、ピザ用チーズ、スキ ムミルク、卵、ベーコン	じゃが芋、三温糖、油、さつま芋	玉ねぎ、人参、ホールコーン、 キャベツ、きゅうり、白菜	塩、ケチャップ、酢、濃口醬 油、こしょう、酒、水	エネルギー 324kcal たんぱく質 16.4g 脂質 9.9g 炭水化物 48.3g 塩分 1.7g
20	土	おにぎり (ふりかけ)	ちゃんぽん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	豚肉、かまぼこ、牛乳	麺(ちゃんぽん)、炒め油	キャベツ、玉ねぎ、人参、もや し、ネギ、バナナ	薄口醤油、濃口醤油、みり ん、酒、ちゃんぽんスープ の素、水、カルデツサブレ	エネルギー 333kcal たんぱく質 13.8g 脂質 10.3g 炭水化物 51.3g 塩分 2.2g
22	月	ごはん (ふりかけ)	かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁	饅頭(芋あん)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	鶏ひき肉、鰹節、油揚げ	炒め油、三温糖、片栗粉、薄力 粉、さつま芋	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、さやい んげん、干し椎茸、ほうれん草、 大根、なめこ、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、みそ、ベーキングパ ウダー	エネルギー 218kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.3g 炭水化物 43.7g 塩分 1.3g
23	火	ごはん (ふりかけ)	豚肉の生姜焼き ひじきの納豆和え すまし汁	青のりせんべい スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	豚ロース、挽きわり納豆、鰹節、 豆腐、スキムミルク	炒め油、三温糖、薄力粉、上新 粉、油	玉ねぎ、生姜、ネギ、ひじき、人 参、ワカメ、青のり	濃口醤油、みりん、酒、だ し汁、薄口醤油、塩、水	エネルギー 272kcal たんぱく質 20.1g 脂質 12.0g 炭水化物 22.8g 塩分 1.5g
24	水	クリスマスバイキング				鶏肉、ピザ用チーズ、ロースハ ム 牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、ペー コン、スキムミルク	米、パン、片栗粉、パン粉、じゃ が芋、クラッカー、マーガリン、揚 げ油	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 ホールコーン、ピーマン、プロッ コリー、しめじ、ほうれん草、れん こん、みかん缶、バイン缶、いち ご	ケチャップ、薄口醤油、濃 口醤油、酒、みりん、塩、 サイダー、クリスマスケー キ	
25	木	ごはん (ふりかけ)	ポークビーンズ キャベツのごまサラダ コンソメスープ	麩のラスク スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物	大豆、豚肉、スキムミルク	じゃが芋、三温糖、白ごま、麩、 マーガリン	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、ネギ	ケチャップ、トマトピューレ、 薄口醤油、酢、濃口醤油、 塩、水	エネルギー 253kcal たんぱく質 15.5g 脂質 9.2g 炭水化物 31.4g 塩分 1.2g
26	金	ごはん (ふりかけ)	おでん 小松菜のふりかけ みかん	おからカップケーキ スキムミルク	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	卵、厚揚げ、ちくわ、さつま揚 げ、鰹節、おから、スキムミルク	里芋、板こんにやく、白ごま、三 温糖、薄力粉、マーガリン	大根、人参、小松菜、みかん、パ ナナ	鶏肉、水、濃口醤油、みり ん、酒、塩、ベーキングパ ウダー	エネルギー 547kcal たんぱく質 32.6g 脂質 23.5g 炭水化物 54.5g 塩分 2.0g
27	土	ごはん (ふりかけ)	肉うどん バナナ	お菓子 牛乳(おやつ)	おかゆ 野菜の煮込み 汁物、果物	牛肉、かまぼこ、牛乳	麺(うどん)、三温糖	玉ねぎ、ほうれん草、人参、ネ ギ、バナナ	だし汁、濃口醤油、酒、み りん、薄口醤油、塩、カル テツサブレ	エネルギー 299kcal たんぱく質 12.2g 脂質 13.0g 炭水化物 36.1g 塩分 1.8g

## お知らせ

- ◆0・1・2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が昼食には主食がつきます。
- ◆手作りのふりかけは、いしご、鰹節、白ごま、青のり、ゆかり、塩を使用しています。
- ◆栄養価表示は、3歳以上の昼食(主食は除く)、3時のおやつ合計です。
- ◆仕入れの都合により、材料を変更する場合があります。

※気になる献立・レシピなどがありましたら、いつでもお声掛け下さい。