

2025年 12月 3歳以上児献立表

甲南立正保育園

予定平均エネルギー量 434kcal
 予定平均たんぱく質量 22.2 g
 予定平均カルシウム量 245 g
 予定平均塩分量 2.1 g

12月の予定

- ・24日（水） 誕生会
- ・25日（木） クリスマス給食
- ・26日（金） もちつき

日曜日			献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
曜日					エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
1	15	29	とりにく 鶏肉のトマトソース煮 さつま芋のサラダ カブのスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	384 kcal	16.6 g	バター 三温糖 さつ ま芋	鶏肉 ヨーグルト	トマト缶 りんご きゅう り かぶ 青梗菜 人参 バナナ
2	16	30	ぎせい豆腐 ブロッコリーのソテー はくさい 白菜のスープ みかん	はるま 春巻きブリトー ぎゅうにゅう 牛乳	493 kcal	29.6 g	三温糖 片栗粉 バ ター 油 春巻きの皮	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ベーコン 豚肉 なる と ハム チーズ	乾椎茸 人参 ブロッ コリー コーン 白菜 みかん
3	17	31	さかな みそ や 魚の味噌マヨ焼き もやしのポン酢和え はるさめじる 春雨汁 バナナ	や 焼きビーフン ぎゅうにゅう 牛乳	427 kcal	22.6 g	三温糖 ゴマ油 春 雨 ビーフン	牛乳 鮭 鶏肉 豚肉	小松菜 もやし 人参 玉ねぎ 乾椎茸 わ かめ バナナ ピーマ ン キャベツ
4	18		ぶたにく みそ や 豚肉のゆず味噌焼き みずな 水菜のサラダ チキンカレー みかん	とうふ ごま豆腐パン ぎゅうにゅう 牛乳	482 kcal	25.2 g	三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツ ナ スキムミルク 豆 腐	ゆず 水菜 きゅうり レタス 人参 玉ねぎ みかん
5			くみ くすみれ組リクエスト フライドチキン 春雨サラダ ポトフ イチゴケーキ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	510 kcal	21.9 g	小麦粉 片栗粉 油 春雨 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン ホイップク リーム	きゅうり 人参 ブロッ コリー 玉ねぎ 苺
	19		さかな しょうゆに 魚の醤油煮 ひじきの煮物 いなか じる 田舎汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	441 kcal	21.7 g	三温糖	牛乳 鯖 油揚げ 鶏 肉	切干大根 ひじき 人参 大根 乾椎茸 長葱 ご ぼう バナナ
6	20		ぶた いた もの 豚もやしの炒め物 やさしい 野菜サラダ みそじる 味噌汁 みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	459 kcal	18 g	米 ゴマ油 オリーブ 油 三温糖	牛乳 豚肉 魚肉ソー セージ	もやし 人参 ピーマ ン レタス きゅうり コーン キャベツ み かん
8	22		とりにく しょうがや 鶏肉の生姜焼き スパゲティサラダ イタリアンスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	350 kcal	20.5 g	スパゲッティ 三温糖	鶏肉 ツナ ベーコン ヨーグルト	キャベツ 人参 きゅ うり 大根 パプリカ コーン バナナ
9	23		て 手まりシューマイ みかん こまつな ちゅうかあ 小松菜の中華和え かきたま かき玉わかめスープ	ミロサンド ぎゅうにゅう 牛乳	524 kcal	20.7 g	片栗粉 三温糖 ゴ マ油 シューマイ皮 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 ハム 卵	玉ねぎ 小松菜 人 参 もやし わかめ 長葱 えのき みかん
10	24		さかな しょうゆや 魚のバター醤油焼き やさしい にもの 野菜の煮物 バナナ カリフラワーのスープ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	384 kcal	22.8 g	米 バター 三温糖	牛乳 鯖 竹輪 カニ カマ 鮭	大根 人参 椎茸 カ リフラワー 白菜 バ ナナ
11			たまごや ふんわり卵焼き みかん そう かつおぶあ ほうれん草の鰹節和え とうにゅう キノコの豆乳シチュー	む ピザ蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	545 kcal	28.5 g	三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 HM 粉	牛乳 卵 豆腐 鰹節 鶏肉 豆乳 ウイン ナー チーズ	ほうれん草 もやし 人参 しめじ エリン ギ みかん 玉ねぎ ピーマン コーン
	25		きゅうしよく 〈クリスマス給食〉 にこ 煮込みハンバーグ コーンスープ クリスマスサラダ いちごプリン	む ピザ蒸しパン ぎゅうにゅう 牛乳	527 kcal	25.5 g	パン粉 じゃが芋 片 栗粉 HM粉	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ハム ウインナー チーズ	玉ねぎ きゅうり パ プリカ コーン 苺 キ ウイフルーツ ピーマ ン 人参
12	26		すぶた 酢豚 ばんばんじー 棒棒鶏 わかめスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	314 kcal	14 g	油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 春雨	牛乳 豚肉 鶏肉	人参 玉ねぎ 椎茸 ピーマン きゅうり レ タス とまと 長葱 も やし ワカメ バナナ
13	27		て や 照り焼きチキン スパゲティサラダ な コーン菜スープ みかん	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	559 kcal	25.2 g	米 三温糖 スパゲッ ティ 片栗粉	牛乳 鶏肉 ツナ 卵	キャベツ 人参 きゅ うり コーン 玉ねぎ みかん