



令和7年度12月 どんぐり保育園 献立表



日	曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価 エネルギー※注	補食	材料名 (補食)
			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				
2・16	火	きつねうどん はんぺんのねぎみそ焼き 大豆とひじきの煮物 みかん	干しうどん、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、ごま油	牛乳、はんぺん、だいず水、煮詰、油揚げ、卵、鶏むね肉、干しえび、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	みかん、にんじん、キャベツ、だいこん、ねぎ、万能ねぎ、さやえんどう、ひじき、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	お好み焼き 牛乳	563kcal	白菜の卵とじ こまつなのみそ汁	米、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ほうさい、えのきたけ、ねぎ、こまつな、にんじん、焼きのり、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
25	木	ベーコンライス みかん ハンバーグ ツリーサラダ コンソメスープ	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、片栗粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、バター、ベーコン	みかん、ブロッコリー、たまねぎ、だいこん(葉)、しめじ、ミニトマト、にんじん、キャベツ、カリフラワー、セロリ、コーン缶	コンソメ、食塩、ナツメグ、こしょう	ココアブラウニー 牛乳	646kcal	たぬきうどん バナナ	干しうどん、天かす、砂糖、鶏もも肉、バナナ、こまつな、ねぎ、にんじん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
1・15	月	キーマカレー ポテトサラダ きゅうりちくわ キウイフルーツ	米、じゃがいも、食パン、マヨネーズ、油、マーガリン、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ	きゅうり、キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ウスターソース、コンソメ、カレー粉、食塩	いちごミルクトースト 牛乳	616kcal	焼きそば みかん	焼きそばめん、豚肉(ばら)、みかん、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり、中濃ソース、酒、こしょう
6・20	土	御飯 揚げ豆腐の和風あんかけ ほうれん草の磯あえ 豚汁	米、スパゲティ、片栗粉、板こんにやく、油、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、魚肉ソーセージ、油揚げ	ほうれん草、だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、さやえんどう、焼きのり、黒きくらげ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	ナポリタン 牛乳	578kcal	ツナサンド パンクキンスープ	食パン、マヨネーズ、コーンフレーク、油、ツナ油漬缶、かぼちゃ、たまねぎ、コンソメ、食塩
3・10	水	御飯 豚肉と昆布の炒め煮 トマトの和え物 かき玉汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、無塩バター、ツナ水煮缶、粉チーズ、ベーコン	トマト、きゅうり、糸みつば、刻みこんぶ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	ベーコンスコーン 牛乳	564kcal	わかめうどん バナナ	干しうどん、油揚げ、バナナ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩
4・18	木	豆乳坦々うどん さと芋の中華煮 もやしとわかめのナムル バナナ	干しうどん、さといも、米粉、油、ごま油、砂糖	豆乳、鶏もも肉、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、もやし、ほうさい、緑豆もやし、チンゲンサイ、ねぎ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、中華だし、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	すいとん	597kcal	さつま芋御飯 豆腐のみそ汁	米、さつまいも、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、酒、食塩
5・19	金	御飯 鶏肉のチーズクリーム焼き にんじんとレーズンのサラダ きのこのスープ	米、米粉、油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)、生クリーム、チーズ、ハム	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、しめじ、きゅうり、干しぶどう、さやえんどう	酢、コンソメ、食塩、こしょう	小豆蒸しパン 牛乳	572kcal	しょうゆラーメン りんご	生中華めん、油、なると、りんご、もやし、にら、しょうゆ、中華だしの素、食塩
9・23	木	かぼちゃのほうとう風うどん ソーセージとキャベツの炒め きゅうりの梅しらす和え みかん	干しうどん、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、魚肉ソーセージ、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	みかん、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、かぶ、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ねぎ、なめこ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、中華だしの素、みりん	たまごサンド 牛乳	586kcal	ケチャップライス 豆乳スープ	米、油、片栗粉、豆乳、鶏ひき肉、ベーコン、ほうさい、たまねぎ、しめじ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、食塩
12	金	さばのそぼろご飯 厚揚げと根菜の煮物 小松菜のごま和え 麩のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、油、焼ふ、ごま油、片栗粉	牛乳、さば、生揚げ、すりごま、黒ごま	こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、れんこん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	大学芋 牛乳	604kcal	あんかけうどん みかん	干しうどん、片栗粉、鶏むね肉、みかん、ほうさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん
24	水	ツナとひじきの混ぜ御飯 のり塩からあげ バナナ ブロッコリーのサラダ だいこんのみそ汁	米、ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生クリーム	バナナ、だいこん、ブロッコリー、いちご、にんじん、コーン缶、ひじき、カットわかめ、にんにく、しょうが、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	お誕生日ケーキ 牛乳	643kcal	クロワッサン コンソメスープ	クロワッサン、クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、コンソメ、食塩
13	土	チャーハン バンバンジー 中華スープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、はるさめ	牛乳、木綿豆腐、鶏ささ身、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、すりごま	きゅうり、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、にら、あおのり	酒、しょうゆ、酢、食塩、中華だしの素、こしょう	豆腐ドーナツ 牛乳	559kcal	にゅうめん バナナ	干しとうめん、鶏もも肉、バナナ、ねぎ、にんじん、きょうな、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩
8・22	月	麦御飯 ブロッコリーの白あえ どんぐり鍋 りんご	米、ロールパン、押麦、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、フランクフルト、すりごま	ほうさい、りんご、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、ねぎ、きょうな、しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、食塩、酒	ホットドッグ 牛乳	568kcal	ミートスパゲティ コンソメスープ	マカロニスパゲティ、米粉、油、砂糖、豚ひき肉、牛ひき肉、たまねぎ、かぶ、にんじん、えのきたけ、かぶ・葉、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩
11	木	ポトフうどん キッシュ キャベツとツナのサラダ オレンジ	干しうどん、米、じゃがいも、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ油漬缶、チーズ、バター	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、きゅうり	酢、コンソメ、食塩、こしょう	わかめおにぎり 牛乳	608kcal	ロールパン たまごスープ	ロールパン、卵、にんじん、にら、中華だしの素、食塩
26	金	御飯 ぶり大根 白菜のサラダ さつまいものみそ汁	米、さつまいも、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、ぶり、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	だいこん、ほうさい、きゅうり、ねぎ、レモン果汁、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	白玉きな粉 牛乳	629kcal	昆布おにぎり けんちん汁	米、さといも、油揚げ、だいこん、ごぼう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、焼きのり、かつおだし汁、しょうゆ、食塩

年齢	どんぐり給与栄養目標量	どんぐり平均栄養
3~5歳	エネルギー596Kcal	エネルギー595
1~2歳	エネルギー477Kcal	エネルギー476

(※注)
 ・1~2歳児については分量を調節し、3~5歳児のおおよそ8割程度を目安に提供しております。
 ・仕入れた食材により、メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。



