令和7年　12月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
1／月	さくらごはん さけのかりかりあげ かぼちゃぽたーじゅ みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／有塩バター／さつまいも／粉糖	たら(でんぷ)／しろさけ／★濃厚乳	にんにく(りん茎)／玉葱／西洋かぼちゃ／温州蜜柑(普通、生)	あかぶどうとまと ほわいとぽてと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal たんぱく質 17.5 g 脂　質 16.6 g 食塩相当量 1.3 g
2／火	ごはん まつかぜやき ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／しらたき／大豆油／★食パン(市販品)／有塩バター／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種モモ(脂身付き)／★生揚げ／★牛乳	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ちょこっとう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.5 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
3／水	ふぃっしゅばーがー ひみつからあげ ABCすーぷ くだもの（かき）	★コッペパン(市販品)／有塩バター／★パン粉(乾燥)／とうもろこし油／かたくり粉／★マカロニ･スパゲッティ／じゃがいも…	まだら／★繊維状大豆タンパク／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	にんじん／玉葱(水さらし)／にんにく(りん茎)／玉葱／セロリー／トマト／キャベツ／トマト缶詰(ホール)	ぎゅうにゅう あまからおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 571 kcal たんぱく質 26.6 g 脂　質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g
4／木	かれーうどん とりのてりやき すていっくやさいづけ みかん	★干しうどん(ゆで)／かたくり粉／上白糖	豚中型種ばら／りしりこんぶ(素干し)／かつお加工品(かつお節)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳／★きな粉(大豆)	ほうれんそう／玉葱／にんじん／ごぼう／干し椎茸／ねぎ／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)／西洋かぼちゃ	ぎゅうにゅう きなかぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 587 kcal たんぱく質 28.6 g 脂　質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g
5／金	しおおにぎり とりにくのからあげ やさいみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／かたくり粉／とうもろこし油／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／有塩バター	焼きのり／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★牛乳	にんにく(りん茎)／西洋かぼちゃ／玉葱／にんじん／キャベツ／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ふのらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g
6／土	ぶたどん だいがくいも あったかじる みかん	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／さつまいも／調合油／★ごま(乾)／とうもろこし油／★食パン(市販品)／有塩バター…	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／★牛乳	玉葱／だいこん／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g
8／月	ごはん ぶりのてりやき たっぷりじる みかん	水稲穀粒(精白米)／さといも／しらたき／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)／上白糖／とうもろこし油／メープルシロップ	ぶり／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)	しろぶどうほうれんそう ほっとけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 550 kcal たんぱく質 18.9 g 脂　質 12.5 g 食塩相当量 1.5 g
9／火	きつねごはん さけのみそあげ みねすとろーね みかん	水稲穀粒(精白米)／上白糖／三温糖／かたくり粉／調合油／★マカロニ･スパゲッティ／じゃがいも／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)…	かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／しろさけ／ながこんぶ(素干し)／★牛乳／★木綿豆腐／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／干し椎茸／ほうれんそう／玉葱／セロリー／トマト／キャベツ／トマト缶詰(ジュース)／温州蜜柑(普通、生)…	ぎゅうにゅう ぶろっこりーしらすどーな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 585 kcal たんぱく質 27.1 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
10／水	ろーるぱん ぶろっこりーしちゅー わふうさらだ みかん	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀･国産、普通)／有塩バター／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖…	豚モモ(脂肪なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★牛乳／かつお加工品(削り節)	ブロッコリー／にんじん／玉葱／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
11／木	はやしらいす いりじゃこさらだ わかめすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／★薄力粉／とうもろこし油／★ぎょうざの皮	豚肩ロース(脂身付)／たたみいわし／乾燥わかめ(板わかめ)／★牛乳	玉葱／レタス／にんじん／きゅうり／こまつな／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぱりぱりちっぷ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal たんぱく質 22.2 g 脂　質 17.0 g 食塩相当量 2.0 g
12／金	ひじきちゃーはん はくさいさらだ なめこみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／大豆油／調合油／三温糖／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	★たまご／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／はくさい／にんじん／なめこ／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 567 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
13／土	とりそぼろごはん ぽてとしりしり はくさいみそしる みかん	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／じゃがいも／大豆油／オレンジゼリー／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	干し椎茸／ほうれんそう／★さやえんどう／にんじん／青ピーマン／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
15／月	くりすますらいす きらきらうまっこりー じんぐるべるすーぷ いちご	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ごま(いり)／★食パン(市販品)…	★粒状大豆タンパク／★プロセスチーズ／かつお加工品(かつお節)／★クリーム(乳脂肪)	干し椎茸／★さやえんどう／にんじん／ブロッコリー／だいこん／いちご	あっぷるきゃろっと さんたぱん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 17.9 g 脂　質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g
16／火	ごはん まつかぜやき ほうとうじる みかん	水稲穀粒(精白米)／★パン粉(半生)／★ごま(いり)／しらたき／大豆油／★食パン(市販品)／有塩バター／上白糖	鶏若鶏肉ひき肉／豚中型種モモ(脂身付き)／★生揚げ／★牛乳	玉葱／にんじん／日本かぼちゃ／だいこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ちょこっとう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 592 kcal たんぱく質 25.5 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
17／水	じゃむぱん とりにくとひみつのから はくさいのすーぷ みかん	★ロールパン／いちごジャム(高糖度)／かたくり粉／とうもろこし油／★ごま油／水稲穀粒(精白米)／三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★繊維状大豆タンパク／★牛乳	にんにく(りん茎)／はくさい／にんじん／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう あまからおやき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 16.4 g 食塩相当量 3.1 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	586 kcal	タンパク質	22.4 g
脂　質	19.9 g	食塩相当量	2.0 g

令和7年　12月分　**3歳以上児献立表**　日の基保育園　

日／曜	献立名	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ 午後／午前	栄養価
18／木	ごはん ぶりだいこん（とやま） とりじる みかん	水稲穀粒(精白米)／三温糖／さといも／しらたき／★薄力粉	ぶり／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★絹ごし豆腐／★牛乳／★たまご／★ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ(乳脂肪)	だいこん／しょうが／にんじん／はくさい／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／温州蜜柑(普通、生)／温州蜜柑缶詰(果肉)	ぎゅうにゅう ばーすでーけーき	ｴﾈﾙｷﾞｰ 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂　質 21.0 g 食塩相当量 1.8 g
19／金	さくらごはん さけのみそあげ とんじる りんご	水稲穀粒(精白米)／三温糖／かたくり粉／調合油／さといも／しらたき／★焼きふ(観世ふ)／上白糖／有塩バター	たら(でんぷ)／しろさけ／豚ばら(脂身付)／★絹ごし豆腐／★牛乳	にんじん／だいこん／玉葱／干し椎茸／ねぎ／ごぼう／りんご	ぎゅうにゅう ふのらすく	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 26.8 g 脂　質 22.2 g 食塩相当量 1.6 g
20／土	ぶたどん だいがくいも あったかじる みかん	水稲穀粒(精白米)／しらたき／三温糖／さつまいも／調合油／★ごま(乾)／とうもろこし油／★食パン(市販品)／有塩バター…	豚中型種ﾛｰｽ(脂身付き)／★牛乳	玉葱／だいこん／にんじん／干し椎茸／はくさい／葉ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう しゅがーとーすと	ｴﾈﾙｷﾞｰ 652 kcal たんぱく質 18.6 g 脂　質 23.9 g 食塩相当量 1.8 g
22／月	ごはん さけのちゃんちゃんやき らっきーみそしる みかんかんづめ	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／とうもろこし油／三温糖／有塩バター／しらたき／大豆油／グラニュー糖／塩せんべい	たいせいようさけ・養殖、生	キャベツ／にんじん／玉葱／日本かぼちゃ／だいこん／れんこん／干し椎茸／ねぎ／温州蜜柑缶詰(果肉)	あかぶどうとまと しゅがーすいーとぱんぷき せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 566 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 17.8 g 食塩相当量 1.4 g
23／火	きつねとたぬきのなかよしかりかりささみがーりっくちくぜんに みかん	★うどん(ゆで)／上白糖／★薄力粉／とうもろこし油／★パン粉(乾燥)／調合油／★プレミックス粉(ﾎｯﾄｹｰｷ用)	かつお加工品(かつお節)／★油揚げ／鶏成鶏肉ささ身／豚中型種モモ(脂身付き)／★牛乳／★木綿豆腐／しらす干し(微乾燥品)	にんじん／玉葱／干し椎茸／ほうれんそう／ねぎ／にんにく(りん茎)／だいこん／温州蜜柑(普通、生)／ブロッコリー	ぎゅうにゅう ぶろっこりーしらすどーな	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal たんぱく質 30.5 g 脂　質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g
24／水	ろーるぱん ぶろっこりーしちゅー わふうさらだ みかん	★ロールパン／じゃがいも／大豆油／★小麦(玄穀・国産、普通)／有塩バター／★ごま(いり)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／三温糖…	豚モモ(脂肪なし)／★濃厚乳／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／★牛乳／かつお加工品(削り節)	ブロッコリー／にんじん／玉葱／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581 kcal たんぱく質 23.4 g 脂　質 22.0 g 食塩相当量 1.7 g
25／木	ふゆやさいくりすますかれいりじゃこさらだ わかめとこーんのすーぷ みかん	水稲穀粒(精白米)／大豆油／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／★ぎょうざの皮／とうもろこし油	豚肩ロース(脂身付)／しらす干し(微乾燥品)／わかめ(乾燥、水戻し)／★牛乳	はくさい／だいこん／ねぎ／ほうれんそう／玉葱／にんじん／にんにく(りん茎)／レタス／きゅうり／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぱりぱりちっぷ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 551 kcal たんぱく質 18.5 g 脂　質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g
26／金	ひじきちゃーはん はくさいさらだ なめこみそしる みかん	水稲穀粒(精白米)／とうもろこし油／大豆油／調合油／三温糖／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク	鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき(ｽﾃﾝﾚｽ釜、乾)／★絹ごし豆腐／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	玉葱／はくさい／にんじん／なめこ／ねぎ／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ましゅまろおこし	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 17.2 g 脂　質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
27／土	とりそぼろごはん ぽてとしりしり はくさいみそしる みかん	水稲穀粒(はいが精米)／はす(成熟、乾)／上白糖／とうもろこし油／じゃがいも／大豆油／オレンジゼリー／塩せんべい	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(油漬ﾌﾚｰｸﾎﾜｲﾄ)／わかめ(乾燥、水戻し)／かつお加工品(かつお節)／★牛乳	干し椎茸／ほうれんそう／★さやえんどう／にんじん／青ピーマン／はくさい／温州蜜柑(普通、生)	ぎゅうにゅう ぜりー せんべい	ｴﾈﾙｷﾞｰ 558 kcal たんぱく質 23.0 g 脂　質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g
／						ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal たんぱく質 g 脂　質 g 食塩相当量 g

（★印はアレルギー除去対象食品です）

月平均栄養価				
エネルギー	586 kcal	タンパク質	22.4 g
脂　質	19.9 g	食塩相当量	2.0 g