



12月 献立表



令和7年

ろっくひよこプリスクール

| 日 | 曜 | 献立名 | | | あか | きいろ | みどり | 栄養価 | | |
|----|---|--------------|---|---------------------|---------------------------|---|--|--|--|--|
| | | 朝おやつ | 昼食 | おやつ | 体をくつる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | その他 | 幼児 | 乳児 |
| 1 | 月 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉の生煮め 春雨のマヨ和え りんご 麦茶 | きな粉ちんすこう 牛乳 | 油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳 | 米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 せんべい | 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 りんご | 水 料理酒 万能つゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー | 1人分: 870kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 18.7g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 1.1g | 1人分: 583kcal たんぱく質: 18.6g 脂質: 15.1g カルシウム: 167mg 食塩相当量: 1.1g |
| 2 | 火 | 人参煮 麦茶 | 味噌ラーメン さつま芋サラダ ジョア 麦茶 | クリーム入りフルーツパン ココア | 豚肉 味噌 ジョア クリーム 牛乳 | 中華麺 油 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン 砂糖 | 人参 もやし コーン 長ねぎ 昆布 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり | 水 塩 麦茶 ココア | 1人分: 679kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 19.1g カルシウム: 790mg 食塩相当量: 1.8g | 1人分: 560kcal たんぱく質: 20g 脂質: 17.7g カルシウム: 723mg 食塩相当量: 1.2g |
| 3 | 水 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁 手作りがんもどき チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶 | 青のりポテト 牛乳 | 味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳 | 米 小切粒 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 | 干しいたけ かぶ しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ チンゲン菜 もやし オレンジ 青のり 大根 | 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶 | 1人分: 510kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 17.1g カルシウム: 228mg 食塩相当量: 1g | 1人分: 431kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 15.4g カルシウム: 187mg 食塩相当量: 0.9g |
| 4 | 木 | せんべい 麦茶 | 野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶 | おかかおにぎり 牛乳 | 鶏肉 かつおフレーク チーズ 牛乳 かつお節 | 野菜パン じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 米 せんべい | 人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー パプリカ グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ | 1人分: 830kcal たんぱく質: 25.1g 脂質: 20g カルシウム: 297mg 食塩相当量: 1.6g | 1人分: 532kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 16.9g カルシウム: 232mg 食塩相当量: 1.6g |
| 5 | 金 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 【大雪】塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶 | コンソメ麺ナック 牛乳 | 高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳 | 米 油 小切粒 さつま芋 小松菜 昆布 大根 人参 みかん 青のり | 塩昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 大根 人参 みかん 青のり | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの素 | 1人分: 830kcal たんぱく質: 24.2g 脂質: 19.1g カルシウム: 215mg 食塩相当量: 2g | 1人分: 466kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 15.1g カルシウム: 177mg 食塩相当量: 1.6g |
| 8 | 月 | せんべい 麦茶 | 玄米入りご飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご 麦茶 | マシュマロおこし 牛乳 | 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 玄米 パン粉 片栗粉 コンツレック 無塩バター マシュマロ せんべい | 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご | 水 塩 万能つゆ トマトドレッシング 麦茶 | 1人分: 537kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 14.3g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.4g | 1人分: 479kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 12.9g カルシウム: 143mg 食塩相当量: 1.4g |
| 9 | 火 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | ご飯 味噌汁 ちわくの玉子とじ なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶 | スノーボール 牛乳 | 油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 無塩バター 砂糖 薄力粉 片栗粉 粉糖 | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 グレープフルーツ 南瓜 | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 | 1人分: 672kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 25.2g カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1.8g | 1人分: 571kcal たんぱく質: 16.2g 脂質: 20g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 1.5g |
| 10 | 水 | 人参煮 麦茶 | あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ パナナ 麦茶 | 五平餅 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳 | 蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米 ごま | 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ キャベツ パナナ | こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶 | 1人分: 616kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 15.4g カルシウム: 241mg 食塩相当量: 1.5g | 1人分: 493kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 14.4g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.2g |
| 11 | 木 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ セリー(青りんご味) 麦茶 | メロンパン 牛乳 | 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 | 米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 ローレルパン 薄力粉 無塩バター せんべい | 干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース もやし パプリカ コーン | 水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー | 1人分: 620kcal たんぱく質: 20g 脂質: 15.9g カルシウム: 195mg 食塩相当量: 1.5g | 1人分: 544kcal たんぱく質: 16.4g 脂質: 12.9g カルシウム: 153mg 食塩相当量: 1.3g |
| 12 | 金 | 大根煮 麦茶 | ご飯 味噌汁 まぐちフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶 | チーズ蒸しパン 牛乳 | 高野豆腐 味噌 まぐちフライ チーズ 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 | 干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ 大根 | 水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ | 1人分: 588kcal たんぱく質: 23.5g 脂質: 15g カルシウム: 267mg 食塩相当量: 2.2g | 1人分: 495kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 11.8g カルシウム: 216mg 食塩相当量: 1.6g |
| 13 | 土 | 蒸しじゃが芋 麦茶 | 鶏丼 味噌汁 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳 | バームクーヘン 麦茶 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま油 パウダー 鶏肉 じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 小松菜 グレープフルーツ | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 塩 | 1人分: 538kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 16.9g カルシウム: 216mg 食塩相当量: 1.1g | 1人分: 460kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 15.1g カルシウム: 169mg 食塩相当量: 0.9g |
| 15 | 月 | せんべい 麦茶 | ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ スパゲティサラダ みかん 麦茶 | お誕生日ケーキ 牛乳 | 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳 クリーム | 米 片栗粉 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい | 干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 昆布 しょうが 人参 きゅうり みかん 黄桃缶 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー | 1人分: 733kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 12.1g カルシウム: 132mg 食塩相当量: 2.1g | 1人分: 635kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 20.9g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.2g |
| 16 | 火 | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | わかめご飯 味噌汁 かれいの香り焼き コーン野菜ソテー オレンジ 麦茶 | マカロニきな粉 牛乳 | 油揚げ 味噌 かれい きな粉 牛乳 | 米 ごま油 油 マカロニ 砂糖 | わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン オレンジ 南瓜 | 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 チキンスープの素 塩 麦茶 | 1人分: 515kcal たんぱく質: 24.8g 脂質: 19.3g カルシウム: 237mg 食塩相当量: 1.7g | 1人分: 448kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 9.5g カルシウム: 184mg 食塩相当量: 1.3g |
| 17 | 水 | 大根煮 麦茶 | ご飯 コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え りんご 麦茶 | 焼き芋 牛乳 | 豚肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 | 白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 切り干し大根 | 水 チキンスープの素 塩 麦茶 こいくちしょうゆ | 1人分: 587kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 14.7g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1g | 1人分: 493kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 14.7g カルシウム: 171mg 食塩相当量: 0.8g |
| 18 | 木 | せんべい 麦茶 | カレーうどん 根菜とささみのサラダ パナナ 麦茶 | 塩昆布おにぎり 牛乳 | 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳 | うどん 油 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま せんべい | 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 みりん こん ぱなな 塩昆布 | 料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 麦茶 | 1人分: 689kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 18.2g カルシウム: 211mg 食塩相当量: 1.9g | 1人分: 571kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 16.2g カルシウム: 162mg 食塩相当量: 1.6g |
| 19 | 金 | 人参煮 麦茶 | ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ 麦茶 | フルーチェ せんべい 麦茶 | 味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳 | 米 じゃが芋 小切粒 ごま油 砂糖 片栗粉 フルーチェ せんべい | 干しいたけ にら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり | 水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 麦茶 | 1人分: 479kcal たんぱく質: 13.8g カルシウム: 236mg 食塩相当量: 1.9g | 1人分: 426kcal たんぱく質: 11.7g 脂質: 11.7g カルシウム: 213mg 食塩相当量: 1.7g |
| 20 | 土 | 蒸しさつま芋 麦茶 | 豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 牛乳 | チョコパン 麦茶 | 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳 | 米 油 砂糖 ごま チョコパン さつま芋 | 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ | 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 | 1人分: 666kcal たんぱく質: 24.7g 脂質: 24.1g カルシウム: 262mg 食塩相当量: 1.6g | 1人分: 580kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 19g カルシウム: 214mg 食塩相当量: 1.2g |
| 22 | 月 | せんべい 麦茶 | 【冬至】ご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ かぼちゃサラダ りんご 麦茶 | パウンドケーキ 牛乳 | さば 鶏卵 牛乳 | 米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 砂糖 せんべい | 干しいたけ 白菜 小松菜 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが 南瓜 きゅうり レーズン りんご | 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー | 1人分: 741kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 33g カルシウム: 196mg 食塩相当量: 1g | 1人分: 620kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 26.9g カルシウム: 152mg 食塩相当量: 0.8g |
| 23 | 火 | 人参煮 麦茶 | ミートソースバゲティ コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶 | ヨーグルトパン ココア | 豚肉 ヨーグルト 牛乳 | スパゲティ 油 砂糖 強力粉 | 玉ねぎ 大根 人参 パセリ 白菜 コーン みかん | 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー ココア | 1人分: 662kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 22.8g カルシウム: 315mg 食塩相当量: 1.6g | 1人分: 534kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.2g カルシウム: 260mg 食塩相当量: 1.3g |
| 24 | 水 | 大根煮 麦茶 | ☆クリスマス献立☆ケチャップライス コーンチヂンスープ ローズチキン ポテトサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶 | シュークリーム 牛乳 | 鶏肉 クリーム 鶏卵 牛乳 | 米 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 シュー生地 砂糖 薄力粉 | 玉ねぎ コーン パセリ しょうが にんにく きゅうり 人参 大根 | 水 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 シュウレーク 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 | 1人分: 768kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 31.7g カルシウム: 320mg 食塩相当量: 2.2g | 1人分: 639kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 25g カルシウム: 259mg 食塩相当量: 1.7g |
| 25 | 木 | せんべい 麦茶 | 麦ご飯 ポークカレー コーンスローサラダ ジョア 麦茶 | りんご蒸しまんじゅう 牛乳 | 豚肉 ジョア 牛乳 | 米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 せんべい | 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんごソース | 水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー | 1人分: 674kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 18.3g カルシウム: 601mg 食塩相当量: 1.5g | 1人分: 600kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 15.6g カルシウム: 561mg 食塩相当量: 1.2g |
| 26 | 金 | 蒸しさつま芋 麦茶 | ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ 麦茶 | 焼きそば 牛乳 | 味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳 | 米 さつま芋 小切粒 油 片栗粉 砂糖 ごま油 蒸し中華麺 | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき 青のり | 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 中濃ソース | 1人分: 815kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 19.5g カルシウム: 303mg 食塩相当量: 2.2g | 1人分: 537kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16g カルシウム: 259mg 食塩相当量: 1.8g |
| 27 | 土 | せんべい 麦茶 | 中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳 | バームクーヘン 麦茶 | 豚肉 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま バウムクーヘン せんべい | 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ | 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 | 1人分: 593kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 16g カルシウム: 204mg 食塩相当量: 1.3g | 1人分: 521kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 13.5g カルシウム: 159mg 食塩相当量: 1.2g |

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
|---|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼 | 目標量 | 589 | 20.6 | 17 | 270 |
| 児 | 平均量 | 626 | 21.9 | 20.4 | 285 |
| 乳 | 目標量 | 494 | 17.3 | 14.3 | 225 |
| 児 | 平均量 | 533 | 18 | 16.6 | 238 |

※0歳1歳 野菜パンとフルーツパン・丸パンになります。

都合により献立を変更する場合がございます。