

令和7年度



12月献立予定表



しもごう保育所

	献立名					おやつ	
	主菜	副菜	汁物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員
1 月	煮込みハンバーグ	コールスローサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムトースト
2 火	肉じゃが	スパゲティサラダ	白菜みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・あんドーナツ
3 水	クリームシチュー	筑前煮・ふりかけ	ほうじ茶	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・いなり寿司
4 木	五目納豆	大根かにかま	白菜みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク
5 金	ツナ春巻き	春雨サラダ	大根みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン
6 土							牛乳・ミニスナック
8 月	チキンカレー	マカロニサラダ	玉ねぎスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり
9 火	豚肉の生姜焼き	スイートポテトサラダ	豆腐みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・メイプルトースト
10 水	白身魚の風味揚げ	青菜とかまぼこ和え物	豚汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	ほうじ茶・お好み焼き
11 木	親子丼	三色きんぴら	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ
12 金	手作り弁当					牛乳	ほうじ茶・ミニスナック
13 土							牛乳・ミニスナック
15 月	ハヤシライス	ごぼうサラダ	玉ねぎスープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・スイートポテト
16 火	鰯の竜田揚げ	春雨とキャベツの中華和え	肉うどん	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド
17 水	スパゲティミートソース	胡瓜ともやしの和え物	しめじスープ	カルピスゼリー	スパゲティ	牛乳	牛乳・ひじきおにぎり
18 木	豆腐つくねのオーブン焼き	きのこ煮浸し	大根みそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・クリームパン
19 クリスマス会	 ケチャップライス ささみステック フレンチサラダ 野菜スープ みかん ケーキ					牛乳	牛乳・ミニスナック
20 土							牛乳・ミニスナック
22 月	マーク豆腐	春雨サラダ	中華スープ	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・肉まん
23 火	キャベツの味噌炒め	ちくわのマヨドレ和え	しめじみそ汁	りんご	ごはん	牛乳	牛乳・きな粉団子
24 水	マカロニグラタン	ひじきの煮付け	えのきみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	ほうじ茶・やきそば
25 木	チキンのケチャップ煮	わかめサラダ	小松菜みそ汁	柿	ごはん	牛乳	牛乳・おにぎり
26 金	豚丼	ツナサラダ	豆腐みそ汁	みかん	ごはん	牛乳	牛乳・ミニスナック
27 土							牛乳・ミニスナック

12(金) … 手作り弁当の日です。
お子さんの食べやすいお弁当をお願いします。

17(水) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

19(金) … クリスマス会となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

今月の平均栄養成分(目標量)	ビタミンA (211 μg)	128 μg	カルシウム (258mg)	175 mg
エネルギー (391kcal)	346 kcal	ビタミンB1 (0.29mg)	0.27 mg	鉄 分 (2.3mg)
たんぱく質 (20g)	15.4 g	ビタミンB2 (0.35mg)	0.29 g	食物繊維 (3.6g)
脂 質 (18g)	13.6 g	ビタミンC (22mg)	21 mg	食塩相当量 (1.5g)

来年1月5日(月)の献立は、ワインナーソテー・筑前煮・みそ汁・ゼリーです。

