



令和7年度 12月の献立



めぐみ保育園
2025.11.28発行
No.9

幼児食

		昼食		おやつ	栄養摂取量		
1 15	月	バターチキンカレー 水菜と人参のスープ 二色サラダ オレンジ		牛乳 アップルパイ	エネルギー	562	kcal
					たんぱく質	18.0	g
					脂質	18.1	g
					炭水化物	80.3	g
					食塩	1.5	g
2 16	火	ほうとううどん 肉豆腐 柿		牛乳 ツナ昆布おにぎり	エネルギー	534	kcal
					たんぱく質	22.2	g
					脂質	12.6	g
					炭水化物	79.9	g
					食塩	2.2	g
3 17	水	海苔佃煮ご飯 しめじの清汁 鯖のみぞれあん さつま芋の煮物		牛乳 チーズコーンチヂミ	エネルギー	576	kcal
					たんぱく質	21.2	g
					脂質	17.1	g
					炭水化物	79.9	g
					食塩	1.9	g
4 18	木	ロールパン ABCスープ スパニッシュオムレツ ブロッコリーサラダ		牛乳 しょうゆラーメン	エネルギー	561	kcal
					たんぱく質	23.3	g
					脂質	22.4	g
					炭水化物	64.9	g
					食塩	2.7	g
5 19	金	ご飯 なめこの味噌汁 回鍋肉 バンサンスー		ヨーグルト ココアチョコクッキー	エネルギー	553	kcal
					たんぱく質	19.4	g
					脂質	16.4	g
					炭水化物	78.8	g
					食塩	1.8	g
6 20	土	にゅうめん キャベツの炒め煮 ひじきナムル		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	512	kcal
					たんぱく質	21.4	g
					脂質	15.3	g
					炭水化物	70.3	g
					食塩	2.3	g
8 22	月	生姜焼き丼 わかめスープ お揚げときゅうりのごま酢和え みかん		牛乳 ポンデケージョ	エネルギー	584	kcal
					たんぱく質	22.9	g
					脂質	18.5	g
					炭水化物	78.8	g
					食塩	1.5	g
9 23	火	肉みそスパゲティ 青梗菜のスープ かぼちゃとブロッコリーのサラダ バナナ		牛乳 たこめし	エネルギー	574	kcal
					たんぱく質	21.5	g
					脂質	16.6	g
					炭水化物	82.7	g
					食塩	2.5	g
10 24	水	(10) ご飯 ニラと玉ねぎの味噌汁 レバーとじゃが芋の甘辛炒め ひじきの煮付け	★クリスマス行事食★ (24) ピラフ ホワイトシチュー トナカイハンバーグ ツリーポテトサラダ	(10) 牛乳 あんドーナツ (24) お茶 クリスマスドーナツ	エネルギー	584	kcal
					たんぱく質	21.3	g
					脂質	16.3	g
					炭水化物	85.7	g
					食塩	1.9	g
11 25	木	ロールパン ジュリエヌスープ チキンカツ かぶサラダ		牛乳 肉まん	エネルギー	557	kcal
					たんぱく質	24.5	g
					脂質	22.1	g
					炭水化物	63.1	g
					食塩	2.6	g
12 26	金	ご飯 キャベツとえのきの清汁 ぶり大根 高野豆腐の味噌サラダ		牛乳 (12) マカロニきなこ (26) 年越しうどん	エネルギー	559	kcal
					たんぱく質	24.1	g
					脂質	15.3	g
					炭水化物	76.1	g
					食塩	2.6	g
13 27	土	鶏と生姜の炊き込みご飯 絹さやの味噌汁 じゃが芋とピーマンの塩炒め		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー	547	kcal
					たんぱく質	19.6	g
					脂質	14.2	g
					炭水化物	82.2	g
					食塩	2.0	g



★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。