



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

		朝食	おやつ	栄養摂取量	
1 15	月	バーチキンカレー 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 鰯のみぞれあん 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 パンサンスー	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 ジュリエンヌスープ 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。