

令和7年		12月分		3歳未満児献立表		かすみ台第二保育園	
日／曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		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			
1 ／ 月	中華丼 中華風ひき肉スープ 春雨サラダ ヨーグルト	精白米／ごま油／かたくり粉／普通はるさめ(乾)／ごま(いり)／三温糖／インスタントマカロニ／三温糖	牛乳／豚小間／ロールいか／鶏若鶏肉ひき肉／カニカマ卵なし／おなかにおいしいヨーグルト／きな粉(大豆)	はくさい／にんじん／たけのこ(ゆで)／生しいたけ(菌床栽培、生)／りょくとうもやし／玉葱／きゅうり	牛乳 ☆マカロニきな粉	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.1 g	
				牛乳			
2 ／ 火	ミートスパゲティー キャベツスープ ポテトサラダ 果物(バナナ)	スパゲッティ／サラダ油／じゃがいも／精白米／★揚げ玉	牛乳／豚ひき肉／ベーコン(無添加)／ハム(無添加)	にんじん／玉葱／トマト缶詰(ホール)／トマトピューレ／キャベツ／きゅうり／バナナ／こねぎ	麦茶 ☆たぬきむすび	エネルギー 472 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.8 g	
				牛乳			
3 ／ 水	麦ごはん ぼかぼかみそ汁 ヤンニョムチキン チョレギ風サラダ 果物(りんご)	精白米／押し麦／★揚げ玉／薄力粉／ごま油／三温糖／ごま(いり)／ごま(乾)／三温糖／サラダ油／かたくり粉	牛乳／★たまご／削り節(マルモト)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／ハム(無添加)／韓国のもり／豚ひき肉	まいたけ／はくさい／葉ねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん／きゅうり／おろしにんにく(チューブ)／りんご／たけのこ(ゆで)／ねぎ	牛乳 ☆豚肉のおやき	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g	
				牛乳			
4 ／ 木	ぶどうパン ミネストローネ 豆腐ナゲット カミカミサラダ 果物(バナナ)	ぶどうパン／じゃがいも／サラスパ／薄力粉／サラダ油／ごま油／さつまいも	牛乳／ベーコン(無添加)／しほり豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／いかくん製	キャベツ／にんじん／玉葱／トマト缶詰(ダイス)／きゅうり／だいこん／ごぼう／バナナ	牛乳 ☆ふかしいも	エネルギー 455 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.4 g	
				牛乳			
5 ／ 金	ふりかけごはん 豚汁 レバーの竜田揚げ 春雨のあえもの 果物(みかん)	精白米／糸こんにゃく／かたくり粉／サラダ油／緑豆はるさめ／ごま(いり)／ごま油／三温糖／マシュマロ／無塩バター／コーンフレーク／フルーツグラノーラ	牛乳／豚小間／削り節(マルモト)／豚レバー／ハム(無添加)	にんじん／だいこん／はくさい／ねぎ／ごぼう／しょうが／きゅうり／みかん(普通、生)	牛乳 ☆マシュマロおこし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.7 g	
				牛乳			
6 ／ 土	お 遊 戯 会						
8 ／ 月	肉うどん さつまいもの天ぷら ささみの醤油マヨ和え 果物(りんご)	うどん(ゆで)／三温糖／さつまいも／薄力粉／サラダ油／ごま(いり)／三温糖／ごま油	牛乳／豚ばら(脂身付)／削り節(マルモト)／鶏若鶏肉ささ身／豚ひき肉	玉葱／にんじん／ねぎ／しょうが／キャベツ／ブロッコリー／りんご／たけのこ(ゆで)	麦茶 ☆肉まん	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 1.5 g	
				牛乳			
9 ／ 火	ごはん 味噌汁 鶏唐揚げ 厚焼たまご (付)ブロッコリー 果物(みかん)	精白米／かたくり粉／サラダ油／三温糖／蒸し中華めん／★揚げ玉	牛乳／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／削り節(マルモト)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／★たまご／豚小間／あおのり	ブロッコリー／みかん(普通、生)／キャベツ／にんじん／りょくとうもやし	麦茶 ☆焼きそば	エネルギー 434 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.4 g	
				牛乳			
10 ／ 水	カレーライス 春雨スープ きのこサラダ ヨーグルト	精白米／じゃがいも／サラダ油／緑豆はるさめ／とうもろこし缶詰(ホム)／ごま(いり)／ごま油／三温糖／お好み焼き粉	牛乳／豚小間／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／日高昆布／ハム(無添加)／おなかにおいしいヨーグルト／★たまご／豚ひき肉／あおのり／手もみ造り本かつお節	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう／ほんしめじ／えのきたけ／キャベツ／長ねぎ	牛乳 ☆お好み焼き	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	
				牛乳			
11 ／ 木	コッペパン オニオンスープ ポークビーンズ ピクルス 果物(りんご)	コッペパン(大)／バターピーナッツ／有塩バター／じゃがいも／三温糖	牛乳／豚小間／大豆(国産、ゆで)	玉葱／にんじん／トマト缶詰(ダイス)／きゅうり／にんじん／玉葱／りんご	麦茶 リゾット(災害備蓄)	エネルギー 522 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.9 g	
				牛乳			
12 ／ 金	ごはん 石狩汁 揚げ鶏と野菜のうま煮 果物(みかん)	精白米／糸こんにゃく／かたくり粉／サラダ油／三温糖／じゃがいも／薄力粉／さつまいも	牛乳／生鮭／油揚げ／削り節(マルモト)／鶏若鶏肉モモ(皮付き)	はくさい／にんじん／だいこん／ねぎ／ごぼう／おろしにんにく(チューブ)／玉葱／青ピーマン／みかん(普通、生)	牛乳 ☆さつま芋餅風	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g	
				牛乳			
13 ／ 土	ツナピラフ トマトスープ ハムサラダ ヨーグルト	精白米／サラダ油／三温糖／ごま油／ホットケーキmix(森永)／有塩バター	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーイト)／ベーコン(無添加)／ハム(無添加)／十勝ヨーグルト／牛乳100ml	玉葱／トマト缶詰(ダイス)／キャベツ／きゅうり／ブロッコリー／にんじん	牛乳 ☆人参蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.6 g	
				牛乳			

令和7年		12月分		3歳未満児献立表		かすみ台第二保育園	
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価	
		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			
15 ／ 月	チキン照り焼き丼 とうがんスープ シュフレサラダ 果物（バナナ）	精白米／三温糖／サラダ 油／ごま油／グラニュー 糖／ホットケーキmix（昭 和）	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮付 き）／豚小間／ハム（無添 加）／クリームチーズ／ ★たまご	葉ねぎ／とうがん／にん じん／玉葱／きゅうり／ キャベツ／バナナ	牛乳 ☆チーズ蒸しケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 1.5 g	
					牛乳		
16 ／ 火	ごはん 味噌汁 豆腐の中華煮 ごま和え 果物（バナナ）	精白米／ごま油／かたく り粉／白すり胡麻／三温 糖／バイシード／じゃが いも／とうもろこし缶詰 （ホム）	牛乳／ひとえぐさ（素干 し）／削り節（マルモト） ／しほり豆腐／鶏小間／ ロールいか／焼き竹輪／ ベーコン（無添加）	玉葱／たけのこ（ゆで）／ にんじん／生しいたけ（菌 床栽培、生）／しょうが／ おろしにんにく（チュー ブ）／キャベツ／ブロッコ リー／バナナ	牛乳 ☆ベーコンポテトパイ	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.8 g	
					牛乳		
17 ／ 水	スティックパン グリーンシチュー 鯨のマリネ 果物（オレンジ）	スティックパン／薄力粉 ／有塩バター／サラダ油 ／かたくり粉／三温糖／ 精白米	牛乳／鶏若鶏肉モモ（皮付 き）／生鮭／焼きのり	ほうれんそう／玉葱／に んじん／ブロッコリー／ 青ピーマン／パプリカ （黄）／バレンシアオレ ンジ	麦茶 ☆塩むすび	エネルギー 421 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g	
					牛乳		
18 ／ 木	しょうゆラーメン 揚げ餃子 中華風サラダ 果物（オレンジ）	中華めん（ゆで）／とうも ろこし缶詰（ホム）／ぎょう ざの皮／サラダ油／三温 糖／ごま油／ホットケー キmix（昭和）／メープル シロップ	牛乳／日高昆布／かたく ちいわし（煮干し）／焼き 豚／豚ひき肉／カニカマ 卵なし／★たまご	長ねぎ／キャベツ／にら ／玉葱／しょうが／だい こん／にんじん／ブロッ コリー／バナナ	牛乳 ☆ホットケーキ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.8 g	
					牛乳		
19 ／ 金	ひじきご飯 すまし汁 さわらの味噌焼き ごま味噌和え 果物（みかん）	精白米／サラダ油／三温 糖／三温糖／白すり胡麻 ／★マリービスケット	牛乳／干ひじき（スライス 釜、乾）／鶏小間／油揚げ ／湯通し塩蔵わかめ（塩抜 き）／削り節（マルモト） ／さわら（生）／ブルガ リアヨーグルト／クリー ムチーズ／生クリーム／ゼラ ン	にんじん／まいたけ／長 ねぎ／キャベツ／ほうれ んそう／ブロッコリー／ みかん（普通、生）／ブ ルーベリー（ジャム）	麦茶 ☆レアチーズケーキ	エネルギー 476 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.5 g	
					牛乳		
20 ／ 土	ハヤシライス 若布と玉葱スー プ ツナサラダ プリン	精白米／じゃがいも／サ ラダ油／三温糖／食パン ⑧／無塩バター／グラ ニュー糖	牛乳／豚小間／湯通し塩 蔵わかめ（塩抜き）／まぐ ろ缶詰（油漬フレーイト）／白 いミルクプリン（乳）	にんじん／玉葱／ねぎ／ きゅうり／キャベツ	牛乳 ☆シュガートースト	エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g	
					牛乳		
22 ／ 月	ごはん けんちん汁 鰯の幽庵焼き いとこ煮 果物（りんご）	精白米／さといも／糸こ んにゃく／三温糖／さつ まいも／サラダ油／三温 糖／黒ごま（いり）	牛乳／しほり豆腐／鶏小 間／削り節（マルモト） ／ぶり（切り身）／あず き（乾）	だいこん／にんじん／は くさい／葉ねぎ／ゆず（果 皮、生）／西洋かぼちゃ／ りんご	牛乳 ☆大学芋	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	
					牛乳		
23 ／ 火	カうどん風 五目つくね きゅうり華風和え 果物（バナナ）	うどん（ゆで・玉）／小町 麩／三温糖／かたくり粉 ／三温糖／ごま油／精白 米／白ごま（いり）	牛乳／削り節（マルモ ト）／鶏小間／油揚げ／ 鶏若鶏肉ひき肉／干ひじ き（スライス釜、乾）／油揚げ （いなり用）	にんじん／玉葱／ほうれ んそう／れんこん／むき えだまめ（冷凍）／しょう が／きゅうり／バナナ	麦茶 ☆いなり寿司	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.7 g	
					牛乳		
24 ／ 水	ごはん 味噌汁 肉豆腐 じゃここと青菜の煮びたし 果物（りんご）	精白米／しらたき／三温 糖／三温糖／薄力粉／無 塩バター	牛乳／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／削り節（マル モト）／豚小間／木綿豆 腐／ちりめんじゃこ	りょくとうもやし／玉葱 ／にんじん／はくさい／ ねぎ／こまつな／りんご	牛乳 ☆人参クッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.2 g	
					牛乳		
25 ／ 木	【クリスマスランチ】 ピラフ コーンチャウダー チキンコーンフレーク焼き ハッシュドポテト ブロッコリー&トマト 果物（みかん）	精白米／とうもろこし（冷 凍）／じゃがいも／コー ンフレーク／パン粉（乾 燥）／ポテト／サラダ油／ ホットケーキmix（森永） ／グラニュー糖／無塩バ ター	牛乳／ベーコン（無添加）／ 鶏若鶏肉モモ（皮付き）／ エダムチーズ／生クリーム	玉葱／にんじん／むきえ だまめ（冷凍）／ブロッ コリー／ミニトマト／みか ん（普通、生）	麦茶 ☆ツリーマフィン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.3 g	
					牛乳		
26 ／ 金	他人丼 味噌汁 塩昆布キャベツ ヨーグルト	精白米／三温糖／ごま油 ／塩せんべい／★ハード ビスケット	牛乳／豚小間／★たまご ／削り節（マルモト）／ 木綿豆腐／フジッコの塩 昆布／十勝ヨーグルト	玉葱／にんじん／万能 ねぎ／ねぎ／キャベツ／ きゅうり	牛乳 せんべい、クッキー	エネルギー 515 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.7 g	
					牛乳		
27 ／ 土	豚のしょうが焼き丼 味噌汁 ごまマヨ和え ゼリー	精白米／じゃがいも／三 温糖／ごま（いり）／オレ ンジゼリー／塩せんべい ／★ハードビスケット	牛乳／豚ロース（スライ ス）／湯通し塩蔵わかめ （塩抜き）／削り節（マル モト）	玉葱／葉ねぎ／キャベツ ／きゅうり／にんじん／ ブロッコリー	牛乳 せんべい、クッキー	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g	
					牛乳		
（★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 479kcal 脂 質 17.2 g	タンパク質 19.1g 食塩相当量 1.5g		
食材の都合で献立内容を変更する場合があります。							

食材の都合で献立内容を変更する場合があります。
☆は手作りおやつです。