12月　献立表　幼児食

2026 年　12 月　　みんなのみらい巣鴨園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ （○朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1 火	ごはん ヤンニョム風チキン 春雨サラダ 中華スープ バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、緑豆はるさめ、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、米酢、食塩、鶏ガラスープ、ベーキングパウダー	エネルギー　482kcal たんぱく質　19.2g 脂質　12.9g 炭水化物　76.9g 塩分　1.2g
2 水	スタミナ納豆丼 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏ひき肉、挽きわり納豆、牛乳、きな粉	長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、ごま油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌	エネルギー　432kcal たんぱく質　17.3g 脂質　9.6g 炭水化物　74.3g 塩分　1.2g
3 木	ロールパン タラのバター醤油焼き 温野菜サラダ マカロニスープ バナナ	○牛乳 ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	すけとうだら、牛乳、油揚げ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、バナナ、干しひじき	ロールパン、薄力粉、食塩不使用バター、さつまいも、上白糖、マカロニ、うるち米	食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ、水、パセリ	エネルギー　418kcal たんぱく質　17.4g 脂質　9.9g 炭水化物　69.1g 塩分　1.5g
4 金	ごはん 蓮根ハンバーグ ほうれん草としらすの和え物 しめじのすまし汁 ヨーグルト	○牛乳 ◎りんご ◎クラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、プレーンヨーグルト、牛乳	れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、水、食塩、かつおだし、クラッカー	エネルギー　433kcal たんぱく質　19.4g 脂質　13.6g 炭水化物　65.0g 塩分　1.6g
5 土	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーの和風サラダ 里芋のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、いりごま、さといも	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、ぱりんこ	エネルギー　383kcal たんぱく質　16.6g 脂質　8.7g 炭水化物　64.0g 塩分　1.4g
7 月	五目あんかけうどん のり塩ポテト オレンジ	○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、牛乳、ます	にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、あおのり、ネーブルオレンジ	うどん、なたね油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、うるち米、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー　364kcal たんぱく質　15.6g 脂質　10.6g 炭水化物　57.1g 塩分　1.0g
8 火	ごはん さばのごま焼き かぼちゃのいとこ煮 油揚げのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	さば、ゆで小豆缶、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、食パン	こいくちしょうゆ、水、味噌、かつおだし	エネルギー　487kcal たんぱく質　20.2g 脂質　14.3g 炭水化物　76.6g 塩分　1.5g
9 水	中華丼 もやしのナムル わかめスープ バナナヨーグルト	○牛乳 ◎アップルポテト ◎牛乳	鶏むね肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、りょくとうもやし、カットわかめ、えのきたけ、バナナ、りんご	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま、さつまいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、鶏ガラスープ、水、食塩	エネルギー　468kcal たんぱく質　15.7g 脂質　11.4g 炭水化物　82.1g 塩分　1.2g
10 木	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかかじゃこ炒め 切干大根のみそ汁 みかん	○牛乳 ◎れんこんチップス ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、切干しだいこん、みかん、れんこん、あおのり	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、食塩	エネルギー　394kcal たんぱく質　16.3g 脂質　10.9g 炭水化物　61.4g 塩分　1.5g
11 金	ごはん チキンカツ ポテトサラダ かぶのスープ バナナ	○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳	にんじん、スイートコーン、かぶ、たまねぎ、バナナ、いちごジャム	うるち米、パン粉、なたね油、じゃがいも、上白糖、薄力粉、食塩不使用バター	マヨドレ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、コンソメ、水、パセリ、ベーキングパウダー	エネルギー　494kcal たんぱく質　19.1g 脂質　15.6g 炭水化物　74.7g 塩分　1.1g
12 土	ビビンバ ブロッコリーとツナの和え物 中華スープ バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、カットわかめ、スイートコーン、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、鶏ガラスープ、味噌、食塩、水、マスカットゼリー、ぱりんこ	エネルギー　442kcal たんぱく質　15.6g 脂質　11.5g 炭水化物　76.6g 塩分　1.4g
14 月	冬野菜カレー ほうれん草のマヨサラダ 豆腐のスープ みかん缶	○牛乳 ◎じゃがもち ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう、スイートコーン、たまねぎ、カットわかめ、みかん缶	うるち米、なたね油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、食塩不使用バター	カレーの王子様（顆粒）、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ	エネルギー　400kcal たんぱく質　14.0g 脂質　8.7g 炭水化物　72.0g 塩分　1.3g
15 火	ごはん ヤンニョム風チキン 春雨サラダ 中華スープ バナナ	○牛乳 ◎ヨーグルトケーキ ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、プレーンヨーグルト	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、えのきたけ、たまねぎ、バナナ	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、緑豆はるさめ、ごま油、薄力粉、食塩不使用バター	おろししょうが、ケチャップ、こいくちしょうゆ、水、米酢、食塩、鶏ガラスープ、ベーキングパウダー	エネルギー　482kcal たんぱく質　19.2g 脂質　12.9g 炭水化物　76.9g 塩分　1.2g
16 水	スタミナ納豆丼 切干大根の煮物 じゃがいものみそ汁 キウイフルーツ	○牛乳 ◎マカロニきな粉 ◎牛乳	鶏ひき肉、挽きわり納豆、牛乳、きな粉	長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな、キウイフルーツ	うるち米、ごま油、上白糖、じゃがいも、マカロニ	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌	エネルギー　432kcal たんぱく質　17.3g 脂質　9.6g 炭水化物　74.3g 塩分　1.2g
17 木	ロールパン タラのバター醤油焼き 温野菜サラダ マカロニスープ バナナ	○牛乳 ◎ひじきおにぎり ◎牛乳	すけとうだら、牛乳、油揚げ	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、バナナ、干しひじき	ロールパン、薄力粉、食塩不使用バター、さつまいも、上白糖、マカロニ、うるち米	食塩、こいくちしょうゆ、マヨドレ、コンソメ、水、パセリ	エネルギー　418kcal たんぱく質　17.4g 脂質　9.9g 炭水化物　69.1g 塩分　1.5g
18 金	ごはん 蓮根ハンバーグ ほうれん草としらすの和え物 しめじのすまし汁 ヨーグルト	○牛乳 ◎りんご ◎クラッカー ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、しらす干し、プレーンヨーグルト、牛乳	れんこん、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、りんご	うるち米、かたくり粉、上白糖	こいくちしょうゆ、水、食塩、かつおだし、クラッカー	エネルギー　433kcal たんぱく質　19.4g 脂質　13.6g 炭水化物　65.0g 塩分　1.6g

19 土	ごはん 照り焼きチキン ブロッコリーの和風サラダ 里芋のみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎鉄分ヨーグルト ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	鶏もも肉、牛乳、ヨーグルト	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、干しひじき、バナナ	うるち米、なたね油、上白糖、いりごま、さといも	こいくちしょうゆ、味噌、かつおだし、ぱりんこ	エネルギー 383kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.7g 炭水化物 64.0g 塩分 1.4g
21 月	五目あんかけうどん のり塩ポテト オレンジ	○牛乳 ◎鮭おにぎり ◎牛乳	鶏ひき肉、厚揚げ、牛乳、ます	にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、たまねぎ、あおのり、ネーブルオレンジ	うどん、なたね油、上白糖、かたくり粉、じゃがいも、うるち米、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 364kcal たんぱく質 15.6g 脂質 10.6g 炭水化物 57.1g 塩分 1.0g
22 火	ごはん さばのごま焼き かぼちゃのいとこ煮 油揚げのみそ汁 バナナ	○牛乳 ◎ジャムサンド ◎牛乳	さば、ゆで小豆缶、油揚げ、牛乳	かぼちゃ、チンゲンサイ、にんじん、バナナ、いちごジャム	うるち米、かたくり粉、なたね油、上白糖、いりごま、食パン	こいくちしょうゆ、水、味噌、かつおだし	エネルギー 487kcal たんぱく質 20.2g 脂質 14.3g 炭水化物 76.6g 塩分 1.5g
23 水	中華丼 もやしのナムル わかめスープ バナナヨーグルト	○牛乳 ◎アップルポテト ◎牛乳	鶏むね肉、ツナ缶、プレーンヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、長ねぎ、干ししいたけ、りょくとうもやし、カットわかめ、えのきたけ、バナナ、りんご	うるち米、ごま油、かたくり粉、上白糖、いりごま、さつまいも、食塩不使用バター	こいくちしょうゆ、鶏ガラスープ、水、食塩	エネルギー 468kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.4g 炭水化物 82.1g 塩分 1.2g
24 木	ごはん 肉豆腐 小松菜のおかかじゃこ炒め 切干大根のみそ汁 みかん	○牛乳 ◎れんこんチップス ◎牛乳	豚もも肉、木綿豆腐、しらす干し、かつお節、牛乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、切干しだいこん、みかん、れんこん、あおのり	うるち米、なたね油、上白糖、かたくり粉	こいくちしょうゆ、かつおだし、味噌、食塩	エネルギー 394kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.9g 炭水化物 61.4g 塩分 1.5g
25 金	バターライス チキンカツ ポテサラツリー かぶとウインナーのポトフ バナナ	○牛乳 ◎クリスマスケーキ ◎りんごジュース	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳、豆乳、ホイップクリーム	にんじん、ブロッコリー、スイートコーン、かぶ、たまねぎ、バナナ、ネーブルオレンジ、いちご、りんごジュース	うるち米、食塩不使用バター、パン粉、なたね油、じゃがいも、上白糖、薄力粉	コンソメ、パセリ、マヨドレ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、食塩、水、ベーキングパウダー	エネルギー 534kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.4g 炭水化物 81.7g 塩分 1.4g
26 土	ビビンバ ブロッコリーとツナの和え物 中華スープ バナナ	○牛乳 ◎マスカットゼリー ◎ぱりんこ(1枚) ◎牛乳	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ブロッコリー、カットわかめ、スイートコーン、バナナ	うるち米、上白糖、ごま油	こいくちしょうゆ、鶏ガラスープ、味噌、食塩、水、マスカットゼリー、ぱりんこ	エネルギー 442kcal たんぱく質 15.6g 脂質 11.5g 炭水化物 76.6g 塩分 1.4g
28 月	冬野菜カレー ほうれん草のマヨサラダ 豆腐のスープ みかん缶	○牛乳 ◎じゃがもち ◎牛乳	豚もも肉、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう、スイートコーン、たまねぎ、カットわかめ、みかん缶	うるち米、なたね油、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、食塩不使用バター	カレーの王子様(顆粒)、ウスターソース、水、こいくちしょうゆ、マヨドレ、食塩、コンソメ	エネルギー 400kcal たんぱく質 14.0g 脂質 8.7g 炭水化物 72.0g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です