



令和7年 12月 献立表



✿ 献立は都合により変更する場合があります。

亀井野保育園

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

日付		曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	保育園 一日の栄養量								炭水化物 脂質 (力になる 黄の食品)	たんぱく質 (血になる 赤の食品)	ビタミン (体を整える 緑の食品)	アレルゲン					
						熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳	いくら	キウイ フルーツ	山いも	くるみ アーモンド ピーナッツ
						幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児									
1	15	月	ぎゅうにゅう おかし	ぶたにくのごまみそやき サラダな じゃがいものタラマヨあえ すましじる	ぎゅうにゅう シュガートースト	675	633	21.9	20.6	25.5	26.7	2.3	3	ごはん	ぶたにく	じゃがいも	※	○				
2	16	火	ぎゅうにゅう おかし	 カレーライス ブロッコリーののりあえ パナナラッシー	むぎちゃ とんぼさんのおすすめスパゲッティ	764	684	27.7	25.0	21.5	21.3	2.6	2	ごはん	ぶたにく	ブロッコリー	※	○				
3	17	水	ぎゅうにゅう おかし	 しおラーメン れんこんのきんぴら ラッシー	0歳むぎちゃ 1歳〜ぎゅうにゅう おかし フルーツ	585	542	19.7	18.6	18.0	18.8	1.8	1.6	ちゅうかめん	ぶたにく	れんこん	○	○	※	※	※	※
4	18	木	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう  こくとうロール  ラザニア やさいスープ	4日むぎちゃ おにぎり  18日むぎちゃ 乳児)おこわ 幼児)おもち	587	538	21.8	20.0	21.1	20.7	3.9	2.8	こくとう ロール	ぶたひきにく	にんじん	○	○				
	19	金	ぎゅうにゅう おかし	ひじきふりかけごはん  ちくわのいそべあげ サラダな チンゲンサイ  のナムル みそしる	ぎゅうにゅう  くらごまプリン	560	523	19.6	18.6	19.9	20.5	2.3	1.9	ごはん	ちくわ	チンゲンサイ	○	○				○
	6	20	土	むぎちゃ おかし	さんしょくどんぶり わかめのごまサラダ みそしる	むぎちゃ おかし フルーツ	544	433	17.0	13.3	13.5	10.6	2.8	2.3	ごはん	ぶたにく	こまつな					
8	 22	月	ぎゅうにゅう おかし	 ほうとう  わかめときゅうりのすのもの フルーツ	 むぎちゃ しょうゆバターチャーハン	453	435	14.2	13.8	5.0	8.1	1.9	1.4	ほうとうめん	ぶたにく	かぼちゃ	※	※				
9	23	火	ぎゅうにゅう おかし	マーボーはるさめどんぶり ひじきサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう チヂミ	760	675	24.2	21.9	30.2	28.4	3.0	2.6	ごはん	ぶたひき にく	にんじん	※	○				
10	24	水	ぎゅうにゅう おかし	ちゃめし おでん スパゲッティサラダ みそしる	0.1歳ラッシー おかし  2歳〜むぎちゃ フルーツヨーグルト	614	568	20.8	19.5	13.6	15.2	3.4	2.7	ごはん	ウイン ナー	にんじん	○	○	※	※	○	※
11	25	木	ぎゅうにゅう おかし	11日ぎゅうにゅう キャベツとハムのサンドイッチ とりにくとブロッコリーのトマトに やさいスープ  25日トナカイさんのピラフ フライドチキン サラダな ツリーポテトサラダ コーンスープ 	11日むぎちゃ さつまいもの てんぷら 25日ぎゅうにゅう ケーキ作り	493	470	16.9	16.4	21.7	21.4	3.5	2.7	食パン	とりにく	ブロッコリー	※	○				
12	26	金	ぎゅうにゅう おかし	あかうおのにつけ  きりぼしだいこんのマヨサラダ みそしる	12日むぎちゃ ビーフン 26日むぎちゃ としこしおおもむぎめん	617	553	21.2	19.5	18.4	19.2	2.1	1.7	ごはん	あかうお	にんじん	※	※				
13	27	土	むぎちゃ おかし	とりしおうどん きゅうりとツナのしおこんぶあえ	むぎちゃ おかし フルーツ	416	358	16.7	13.8	12.0	11.1	1.6	1.3	うどん	とりにく	ほうれん そう						
 誕生会	5	金	ぎゅうにゅう おかし	 ゆかりごはん あげぎょうざ サラダな みかんかん はるさめスープ	ぎゅうにゅう クリスマスツリークッキー	575	520	16.0	15.0	18.3	19.0	2.0	1.9	ごはん	ぶた ひきにく	キャベツ		○				



もちつき



年末の餅つきは新しい年を迎えるための準備です。保育園では、12月18日に行い、新しい年に年神さまにお供えする鏡餅やのしもち、まるもちを作ります。※子ども達が食べるときは、「よく噛んで少しずつ食べようね」と声をかけ、柔らかくて小さい餅を提供しています。



12月25日はこどもたちが楽しみにしているビックイベントの一つ『クリスマス』ですね 
保育園の給食では、ささやかながらクリスマスメニューをご用意しています！またおやつにはケーキ作りもありますので、楽しみにしていて下さい 

かぶとさんのリクエストメニュー



このマークの日が目印です。



一人ひとり、給食やおやつのリクエストを聞きました。
12月から3月まで登場します♪ お楽しみに！！