

# 2025年 12月 献立表



☆今月の食育目標☆  
『三色食品群を知り、食べものの身体への影響を知る』



調布なないろ保育園

日曜	0歳児 午前おやつ	昼食	午後 おやつ	きいろの食品	あかの食品	みどりの食品	乳Kcal / g 幼Kcal / g
				熱力となる	血・肉・骨となる	身体の調子を整える	
1	菓子牛乳	ご飯、さわらの西京味噌焼き、もやしのごま酢和え、のっぺい汁、果物(りんご)	やきそば茶	こめ、ごま、里芋、中華麺	さわら、ちくわ、豚肉	もやし、キャベツ、にんじん、だいこん、乾しいたけ、ねぎ、はくさい、たまねぎ、りんご	424/13.6 529/17.0
2	菓子茶	食パン、豆乳グラタン、フロッコリー炒め、コンソメスープ、果物(バナナ)	千キンライス(非常用)茶	こめ、パン、マカロニ、とうもろこし、マーガリン、薄力粉	鶏肉、ハム、ベーコン、豆乳	マッシュルーム、たまねぎ、フロッコリー、にんじん、キャベツ、バナナ	447/16.3 557/20.3
3	菓子牛乳	ご飯、肉豆腐、はくさいのおかか和え、切干だいごんの味噌汁、果物(みかん)	おさつスティック茶	こめ、さつまい、麺、マーガリン	豚肉、豆腐、かつお節	さやえんどう、たまねぎ、はくさい、にんじん、切干だいごん、ごぼう、ねぎ、みかん	421/12.0 526/15.0
4	菓子茶	きつねうどん、かぼちゃのサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	サーターアンダギー牛乳	うどん、薄力粉	豆乳、油揚げ、かまぼこ、ベーコン、ヨーグルト、牛乳	にんじん、だいごん、ねぎ、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、りんご	441/17.7 550/22.2
5	菓子茶	ご飯、タラのカレーマヨ焼き、はるさめ炒め、豚もやしスープ、果物(バナナ)	ホットドッグ牛乳	こめ、パン、ごま、はるさめ、とうもろこし	タラ、ハム、豚肉、ウインナー、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、もやし、ねぎ、はくさい、パセリ、しょうが、にんにく、バナナ	473/18.8 590/23.4
6	菓子牛乳	しらすとキャベツのスパゲッティ、冬野菜のポトフ、ヨーグルト、果物	きなこラスク牛乳	スパゲッティ、とうもろこし、パン、マーガリン	牛乳、きなこ、ヨーグルト、しらす、ベーコン、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、かぶ、フロッコリー、果物	426/14.9 532/18.7
8	菓子茶	ぶた丼、トマトサラダ、中華スープ、果物(りんご)	バナナ蒸しパン(卵使用)牛乳	こめ、薄力粉、マーガリン	豚肉、豆腐、豆乳、卵、牛乳	たまねぎ、トマト、きゅうり、はくさい、ねぎ、にんじん、えのき、バナナ、りんご	449/15.4 561/19.3
9	菓子茶	食パン、タンドリーチキン、炒めコーンナムル、はるさめスープ、牛乳、果物(バナナ)	ツナ昆布おにぎり茶	パン、こめ、はるさめ、ごま、とうもろこし	鶏肉、ハム、ツナ、塩昆布、わかめ、牛乳	にんにく、にんじん、ごまつな、もやし、えのき、ねぎ、バナナ	443/16.6 553/20.7
10	菓子茶	ご飯、鮭の香り焼き、切干だいごんとじゃこの和え物、豚汁、果物(りんご)	マカロニきなこ牛乳	こめ、マカロニ	鮭、豚肉、かつお節、しらす、のり、豆腐、きなこ、牛乳	切干だいごん、きゅうり、しめじ、にんじん、だいごん、ごぼう、ねぎ、はくさい、たまねぎ、糸こんにゃく、りんご	432/19.5 540/24.3
11	菓子牛乳	たんめん、さつまいの天ぷら、ヨーグルト、果物(みかん)	麺のラスクかみかみ昆布牛乳	薄力粉、中華麺、さつまい、麺、マーガリン	牛乳、豚肉、ヨーグルト	もやし、はくさい、にら、にんじん、乾しいたけ、みかん	426/16.7 532/20.9
12	菓子牛乳	わかめご飯、鶏の照り焼き、刻み昆布の炒り煮、じゃが芋の味噌汁、果物(りんご)	肉まん茶	こめ、薄力粉、じゃが芋、ごま	わかめ、鶏肉、さつまい、大豆、昆布、豚肉	にんじん、だいごん、さやいんげん、たまねぎ、みつば、乾しいたけ、ねぎ、たけのこ、りんご	423/14.8 525/19.2
13	菓子茶	肉うどん、里芋とこんにゃくの煮物、ヨーグルト、果物	鮭おにぎり茶	うどん、里芋、こめ	豚肉、鶏肉、わかめ、鮭、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、乾しいたけ、ねぎ、糸こんにゃく、さやいんげん、果物	433/16.6 540/20.8
15	菓子茶	しょうがご飯、鶏ごま風味焼き、きゅうりの酢の物、だいごんの味噌汁、果物(バナナ)	ピザトースト牛乳	こめ、パン、ごま	油揚げ、鶏肉、わかめ、ベーコン、牛乳	しょうが、きゅうり、えのき、もやし、だいごん、ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、たまねぎ、バナナ	477/17.7 595/22.1
16	菓子茶	フォカッチャ、タラのムニエル、キュービックベジタブル、ミネストローネ、牛乳、果物(りんご)	チャーハン茶	パン、こめ、薄力粉、とうもろこし、じゃが芋、マーガリン	牛乳、タラ、ハム、豚肉、ウインナー	さやいんげん、キャベツ、にんじん、ねぎ、はくさい、たまねぎ、トマト、りんご	462/19.0 575/23.8
17	菓子牛乳	ご飯、豚肉の甘酢ソテー、ほうれんそうののり和え、さつまいの味噌汁、果物(バナナ)	<フックメニュー>ゴリラくんのちくわ、茶	こめ、さつまい	のり、豚肉、ちくわ、鶏肉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ほうれんそう、えのき、ごぼう、わけぎ、バナナ	424/16.2 529/20.3
18	菓子牛乳	ほうとう風うどん、だいごんサラダ、ヨーグルト、果物(りんご)	<誕生会>いちごのケーキ牛乳	うどん、薄力粉、マーガリン	鶏肉、油揚げ、ヨーグルト、豆乳、牛乳、豆乳クリーム	にんじん、しめじ、しいたけ、かぼちゃ、ねぎ、だいごん、きゅうり、いちご、りんご	416/15.7 519/19.7
19	菓子牛乳	<なかよし献立>ご飯、煮込みハンバーグ、花野菜ソテー、きのこスープ、果物(みかん)	★いももち(いそべ)茶	こめ、じゃが芋、マーガリン	豚肉、豆腐、のり、ハム、ウインナー	たまねぎ、ピーマン、にんじん、カリフラワー、フロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ、ねぎ、みかん	426/14.7 533/18.3
20	菓子茶	ツナスパゲッティ、コンソメスープ、ヨーグルト、果物	ハニートースト牛乳	スパゲッティ、パン、マーガリン、はちみつ	牛乳、ツナ、ヨーグルト、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、エリンギ、果物	448/12.9 560/16.1
22	菓子茶	ご飯、サバの竜田揚げ、ほうれんそうのお浸し、★みぞれ汁、果物(バナナ)	かぼちゃのいとこ煮かみかみ昆布牛乳	こめ	サバ、かつお節、昆布、鶏肉、小豆、牛乳	しょうが、ほうれんそう、にんじん、だいごん、しめじ、ねぎ、かぼちゃ、バナナ	448/17.3 560/21.7
23	菓子茶	ご飯、鶏肉のかりかり焼き、ビーフソテー、麺の味噌汁、果物(りんご)	★豆乳担々麺茶	こめ、麺、コーンフレーク、ビーフ、中華麺	鶏肉、豚肉、豆乳	キャベツ、しめじ、黄ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、みつば、チンゲン菜、りんご	477/19.7 595/24.7
24	菓子牛乳	ご飯、フリの照り焼き、ひじきの炒り煮、なめこの味噌汁、果物(バナナ)	じゃこチップス牛乳	こめ、ぎょうざの皮	フリ、しらす、青のり、ひじき、さつまい、牛乳	にんじん、ごぼう、さやいんげん、なめこ、みつば、だいごん、バナナ	480/20.9 598/26.1
25	菓子茶	<クリスマス献立>コッペパン、フライドチキン、クリスマスサラダ、かぼちゃの豆乳スープ、果物(いちご)	クリスマスクッキー牛乳	パン、薄力粉、とうもろこし、じゃが芋、マーガリン、ココア	鶏肉、ハム、牛乳、ベーコン、豆乳	フロッコリー、にんじん、たまねぎ、にんにく、かぼちゃ、しめじ、パセリ、いちご	480/20.9 598/26.1
26	菓子茶	カレーライス、中華きゅうり、青菜のスープ、果物(バナナ)	シュガートースト牛乳	こめ、パン、じゃが芋、マーガリン	牛乳、豚肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、にんにく、ねぎ、しょうが、きゅうり、チンゲン菜、えのき、りんご、バナナ	459/13.7 573/17.2
27	菓子茶	鶏あんかけうどん、ジャーマンポテト、ヨーグルト、果物	コーンおにぎり茶	うどん、こめ、とうもろこし、じゃが芋	ベーコン、わかめ、ヨーグルト、鶏肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ほうれんそう、ねぎ、果物	431/14.3 539/17.8

※朝おやつについて …………… 朝おやつは「赤ちゃんせんべい」・「野菜スティック」のいずれかで提供致します。  
 ※おやつの昆布について …… 乳児クラスへは、噛むことを鍛えるために土・日・祝日以外の月～金曜日の午後おやつに昆布を提供しています。幼児クラスへは、献立表に『かみかみ昆布』の記載がある日(月2～3回程度)に昆布を提供しています。  
 ※土曜日の果物について…………… 土曜日の果物はバナナ、りんご、オレンジ、みかんのいずれかで提供致します。  
 ※マーガリンについて …………… マーガリンは動物性原料不使用のものです。

### ※お知らせ※

- ※2日(火)のおやつは非常用のものを使用します。
- ※17日(水)のブックメニューは「ゴリラくんのコックさん」よりちくわの穴に鶏ひき肉を入れて焼きます。
- ※19日(金)の献立は、アレルギー児も一緒に食べられる「なかよし献立」です。
- ※地産地消の取り組みとして、緑色の野菜は調布産のものを使用する予定です。
- ※食育の取り組みとして、オレンジ色の野菜は有機野菜や無農薬野菜

### ※新メニュー※

- 19日(金) おやつ いももち(いそべ)
- 22日(月) ひる みぞれ汁
- 23日(火) おやつ 豆乳担々麺



都合により献立内容を変更する場合があります。

今年度前期目標	カロリー		たんぱく質	
	乳児	幼児	乳児	幼児
今年度の平均	460	445	17.0	17.7
	570	551	20.0	20.3