2026年 12月分献立表

はなにこ保育園

日	曜日	献立名	材料名 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	おやつ 午前	おやつ 午後
1・15	火	茶飯 おでん ほうれん草の磯和え みそ汁（白菜、麸） 麦茶	麸 精白米 うるち米 ちくわぶ ごま油 中華めん 上白糖	ｳｲﾝﾅｰｿｰｾｰｼﾞ みそ さつま揚げ 豚肉 牛乳	ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ だいこん、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 焼きのり、りょくとうもやし	せんべい 麦茶 牛乳	味噌ラーメン 麦茶 牛乳
2	水	ごはん しゅうまい風 春菊ともやしのごま味噌和え スープ（かぶ、しめじ） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖、ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ ｼﾞｬﾑ ｵﾘｰﾌﾞ油、食ﾊﾟﾝ しゅうまいの皮、ごま油	豚肉 みそ 牛乳	ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ 乾しいたけ りょくとうもやし ぶなしめじ たまねぎ しゅんぎく、かぶ	ビスケット 麦茶 牛乳	ジャムサンド（ブルーベリー） 麦茶 牛乳
3・17	木	ごはん 鱈の若草焼き がね【鹿児島県】 みそ汁（チンゲン菜、切干大根） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 米粉 小麦粉 さつまいも 上白糖	みそ まだら 豚肉 牛乳	切干大根 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん にら ごぼう	クラッカー 麦茶 牛乳	豚ごぼうごはん 麦茶 牛乳
4・18	金	ごはん タンドリーチキン れんこんのマリネ みそ汁（キャベツ、なめこ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ﾊﾞﾀｰ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉	鶏肉 ﾖｰｸﾞﾙﾄ みそ 牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ れんこん にんにく なめこ たまねぎ きゅうり、ﾊﾟｲﾝ缶	せんべい 麦茶 牛乳	パイナップルケーキ 麦茶 牛乳
5・19	土	ベーコンとほうれん草のスパゲティ もやしスープ 果物（もも缶） 麦茶	ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ ｵﾘｰﾌﾞ油 ｽﾃｨｯｸﾊﾟﾝ	ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳	黄桃缶 りょくとうもやし ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ 焼きのり	ビスケット 麦茶 牛乳	スティックパン 麦茶 牛乳
7・21	月	ロールパン クリームシチュー キャベツの和風サラダ 麦茶	調合油 上白糖 ﾛｰﾙﾊﾟﾝ ｵﾘｰﾌﾞ油、じゃがいも ｸﾘｰﾑｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ 精白米 うるち米	豚肉 かつお節 牛乳	ｷｬﾍﾞﾂ にんじん たまねぎ きゅうり ｶｯﾄわかめ	クラッカー 麦茶 牛乳	わかめおにぎり 麦茶 牛乳
8・22	火	ごはん 鯖の塩焼き 8日:南瓜の甘煮 【冬至】22日:南瓜のいとこ煮 みそ汁（茄子、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ﾊﾞﾀｰ 食ﾊﾟﾝ	みそ まさば 牛乳 あずき	なす たまねぎ かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳	みそバタートースト 麦茶 牛乳
9・23	水	ゆかりごはん 春雨サラダ（コーン） 鶏と里芋の煮物 みそ汁（大根、油揚げ） 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うるち米 上白糖、片栗粉 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さといも、調合油 干しうどん、ｶﾚｰﾙｳ	鶏肉 油揚げ ﾂﾅﾌﾚｰｸ みそ 豚肉 牛乳	ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 ふりかけ ゆかり だいこん きゅうり ねぎ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳	カレーうどん 麦茶 牛乳
10	木	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 小松菜と人参のナムル みそ汁（さつま芋、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ さつまいも ごま油、コーンフレーク	みそ さけ 牛乳	ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 りょくとうもやし にんじん こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳	コーンフレーク 麦茶 牛乳
11・25	金	ごはん ３色青椒肉絲 みそ汁（豆腐、もやし） 果物（みかん） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ごま油 米粉 白ごま	豚肉 豆腐 みそ あさり 牛乳	黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 青ﾋﾟｰﾏﾝ 赤ﾊﾟﾌﾟﾘｶ、にら りょくとうもやし みかん、にんじん たまねぎ、たけのこ	せんべい 麦茶 牛乳	あさりの米粉チヂミ チヂミたれ 麦茶、牛乳
12・26	土	豚肉焼うどん きのこスープ 果物（パイン缶） 麦茶	調合油 ｵﾘｰﾌﾞ油 うどん ぶどうﾊﾟﾝ	豚肉 ﾍﾞｰｺﾝ かつお節 牛乳	ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ 缶詰 ｷｬﾍﾞﾂ まいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ、あおのり	ビスケット 麦茶 牛乳	レーズンパン 麦茶 牛乳
14・28	月	麻婆大根丼 チンゲン菜のソテー みそ汁（じゃが芋、わかめ） 麦茶	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 じゃがいも ごま油 せんべい	豚肉 みそ 牛乳	ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ ｶｯﾄわかめ、寒天 にんにく、ｵﾚﾝｼﾞｼﾞｭｰｽ にら、しょうが だいこん、たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳	せんべい 手作りゼリー（オレンジ） 麦茶、牛乳
24	木	【お楽しみ会】 青菜ごはん 手作りチキンナゲット 花野菜の和風サラダ コーンスープ 麦茶	麸、ﾊﾞﾀｰ 調合油、ｱﾗｻﾞﾝ 精白米 うるち米 片栗粉、上白糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ粉	鶏肉 牛乳 生ｸﾘｰﾑ 牛乳	ﾎｰﾙｺｰﾝ缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶 ｶﾘﾌﾗﾜｰ、抹茶 にんじん、こまつな たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳	【お楽しみ会おやつ】 クリスマスケーキ 麦茶、牛乳
16	水	【お誕生日会】 トルコライス ブロッコリーサラダ 白菜スープ 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ｵﾘｰﾌﾞ油 上白糖 ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ、ﾌﾟﾘﾝ	とんかつ ﾍﾞｰｺﾝ 牛乳 生ｸﾘｰﾑ	黄ﾊﾟﾌﾟﾘｶ 青ﾋﾟｰﾏﾝ ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ はくさい、みかん缶 たまねぎ、こねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳	【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	504kcal	584kcal
たんぱく質	18.3g	21.2g
脂質	17.3g	18.5g