



今月の平均カロリー400kcal
たんぱく質17.3g 脂質18.7g 食塩相当量1.7g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和7年度
12月号
すぎのこ保育園

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1月	みそ味肉豆腐 ひじきの炒め物 きのこ汁 グレープフルーツ	ごはん	豆腐みそ煮 玉ねぎ甘煮	前牛乳 後牛乳 ココアバナナホットケーキ	
2火	エビチリ風 大根ツナマヨ和え 中華スープ りんご	ごはん	大根と人参の煮物 ツナとキャベツの煮物	前のみヨーグルト 後のココロゼリー	
3水	ミートソーススパゲッティ コーンサラダ ふわふわスープ パイナップル	ジャムサンド	くたくたパスタ じゃがいもマッシュ	前牛乳 後牛乳 チーズ	
4木	鮭みそチーズ焼き 白菜のゆかり和え 鶏汁 オレンジ	ごはん	鮭和風煮 とろとろ白菜	前牛乳 後牛乳 黒糖蒸しパン	
5金	さつまいもカレー 福神漬 三色ピクルス ワカメ玉子スープ ソファール	カレーライス	シチュー さつまいも甘煮	前ヤクルト 後牛乳 あんまん	
6土	ギョーザ きゅうり塩昆布漬け 味噌コーンラーメン パナナ	味噌コーンラーメン	刻みキュウリ 豚肉と人参甘煮	前牛乳 後麦茶 お菓子	
8月	麻婆豆腐 チョレギサラダ ニラ玉汁 キウイフルーツ	ごはん	中華あんかけ豆腐 キャベツの煮物	前牛乳 後牛乳 ハムチーズケーキ	
9火	さんま蒲焼き 大根の酢の物 豚キャベ汁 パイナップル	ごはん	鮭の煮物 豚キャベ煮	前のみヨーグルト 後のイチゴババロア	未満児(さんま→鮭)
10水	鶏肉ホワイトソース煮 ブロッコリーサラダ トマト卵スープ オレンジ	食パン	鶏肉ミルク煮 ブロッコリースープ煮	前牛乳 後麦茶 こびりっこ	
11木	ホキチーズフライ ほうれん草ごま和え くじら汁 りんご	ごはん	ホキしょうゆ煮 刻みほうれん草	前牛乳 後牛乳 ふかしいも	
12金	ほうれん草カレー 福神漬 カリカリサラダ 大根スープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風 大根スープ煮	前ヤクルト 後牛乳 きな粉揚げパン	
13土	 クリスマスお遊戯会       			前麦茶 後ー	
15月	豚生姜焼き 野菜サラダ なめこ汁 オレンジ	ごはん	豚肉やわらか煮 キャベツ甘煮	前牛乳 後フルーチェ	
16火	さば味噌煮 たらこ和え さつま汁 グレープフルーツ	ごはん	ホキみそ煮 さつまいもと人参の煮物	前のみヨーグルト 後の牛乳 フレンチトースト	未満児(さば→ホキ)
17水	ミックスフライ シーザーサラダ ミネストローネ キウイフルーツ	黒糖ロール	くたくたマカロニ じゃがいもと人参の煮物	前牛乳 後のカップdeヤクルト	
18木	 クリスマスランチ 	★グラタントースト	鶏肉トマト煮 ブロッコリーの煮物	前牛乳 後ジョア ロールケーキ	誕生会 完全給食
19金	ハヤシライス 福神漬 海藻サラダ もずくスープ りんご	ハヤシライス	ミルクシチュー 刻みキュウリ	前ヤクルト 後のリンゴJ クリスマスおやつ	1号終業
20土	 お弁当交流デー 			前牛乳 後麦茶 お菓子	
22月	親子煮 かぼちゃ甘煮 きゅうりの酢の物 しめじの味噌汁 パイナップル	親子丼	鶏肉やわらか煮 かぼちゃ甘煮	前牛乳 後牛乳 チョコバナナ	
23火	ほっけのカレー焼き 小松菜の煮びたし 体ポカポカ汁 オレンジ	ごはん	ほっけの煮物 豆腐と人参の煮物	前のみヨーグルト 後の麦茶 麩のラスク	
24水	カルボナーラ トマトサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご	スティックパン	白菜スープ煮 刻みトマト	前牛乳 後プリン	サンドイッチ作り 完全給食
25木	枝豆ミートローフ ココロサラダ クラムチャウダー グレープフルーツ	ごはん	煮込みハンバーグ ミルクポテト	前牛乳 後牛乳 せんべい	
26金	チーズカレー 福神漬 春雨サラダ ビーンズスープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風 さつまいも甘煮	前ヤクルト 後の麦茶 野菜チップス	
27土	えび天 野菜天 おひたし 年越しうどん みかん缶	年越しうどん	くたくたうどん とろとろほうれん草	前牛乳 後の麦茶 お菓子	
12/28～1/4はお休みです 					