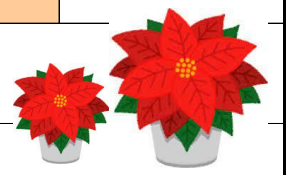
2025年



１２月　献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6
昼食	御飯、肉豆腐、きゃべつの塩昆布和え、味噌汁、りんご	御飯、豚肉と春雨のソテー、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、みかん	白味噌野菜ラーメン、しゅうまい、かぼちゃのごま和え、バナナ	御飯、鮭のバターしょうゆ焼き、小松菜の磯和え、味噌汁、りんご	食パン（いちごジャム）、じゃがいもとウインナーのオーブン焼き、昆布サラダ、豆乳スープ、みかん	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、マカロニきな粉	牛乳、黒糖マフィン	牛乳、ガーリックバタートースト	牛乳、おからクッキー	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	8 牛乳	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13
昼食	御飯（麦入り）、豚肉と根菜のごま豆乳煮、わかめときゅうりの酢の物、味噌汁、りんご	☆郷土料理～沖縄県～☆ タコライス、人参しりしり、もずくすまし汁、みかん	鶏とごぼうの和風スパゲティ、ツナきゃべつサラダ、ふかしさつまいも、スープ、バナナ	御飯、カレイの煮付け、豚肉とレタスの和え物、味噌汁、りんご	ロールパン、マカロニ豆乳グラタン、温野菜　オーロラソース、スープ、みかん	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、黒ごまカップケーキ	牛乳、ミルクくずもち	牛乳、りんごトースト	牛乳、ニラとベーコンのお焼き	牛乳、じゃこと大豆の混ぜ御飯	麦茶、揚げせんべい
午前	15 牛乳	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20
昼食	ドライカレー、ブロッコリーサラダ、コーンソテー、りんご	御飯、回鍋肉、ほうれん草のナムル、わかめスープ、みかん	焼きうどん、さつまいもサラダ、コーンソテー、すまし汁、バナナ	御飯、タラのフライ風、小松菜の磯和え、豚汁、りんご	♣クリスマス会メニュー♣ チキンライス、フライドチキン、ブロッコリーサラダ、フライドポテト、スープ、キラキラゼリー	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、塩バターポップコーン	牛乳、パリパリそうめんお焼き	牛乳、フレンチトースト風	牛乳、かぼちゃドーナツ	牛乳、デコレーションケーキ	麦茶、キャラメルコーン
午前	22 牛乳	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27
昼食	☆冬至メニュー☆ 御飯（麦入り）、鶏肉の柚子照り焼き、いとこ煮、味噌汁、りんご	焼き鮭としらすの２色丼、ブロッコリーの和え物、具だくさん豚汁、みかん	具だくさん塩ラーメン、魚肉ソーセージとブロッコリーのソテー、じゃがいもの甘辛味噌煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、ポトフ、フルーツポンチ	☆年越しメニュー☆ 年越しうどん、さつまいものかき揚げ、れんこんサラダ、みかん	おにぎり（２個） バナナ
午後	牛乳、ココアホットケーキ	牛乳、じゃが揚げ餃子	牛乳、チーズトースト	牛乳、さつまいも入りあんパウンドケーキ	牛乳、コーンフレーク	麦茶、サッポロポテト
午前	29	30	31			
昼食	年末休園日	年末休園日	大晦日			
午後						

※献立は材料により変更になる場合があります。

風邪が流行る季節です。手洗いうがいでの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。
今月は行事食が盛りだくさんです。お楽しみに☺

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	ﾀﾝﾊﾟｸ	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	559	21.9	18.3	303	2.3	233	0.36	0.44	37	4.6	2
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	105	103	124	132	105	130	124	133	218	110	118
3才未満児	466	17.9	15.7	257	1.6	199	0.3	0.4	30	3.6	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	91	88	109	116	76	116	107	125	176	88	94

栄養士