



## 令和7年12月 さくらの木保育園 献立表



・行事・材料等の都合により献立が変更することもありますのでご了承ください。

・1・2歳児は午前中に牛乳を飲みます。

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 材料	栄養価
1 15 (月)	ごはん 鶏肉と里芋の揚げ煮 小松菜の胡麻和え 味噌汁 果物	・米 ・鶏肉 里芋 片栗粉 いんげん 油 しょうゆ 味醂 三温糖 ・小松菜 人参 胡麻 しょうゆ 醋 三温糖 胡麻油 ・かぶ かぶの葉 味噌 煮干	牛乳 スパゲティカルボーラ風 ・スパゲティ 玉葱 ベーコン オリーブ油 牛乳 チーズ 塩 生クリーム パセリ	エネルギー 518kcal たんぱく質 18.9g
2 16 (火)	フランスパン ほうれん草入り マカロニグラタン そらのガラガラドンが 食べたおいしい葉っぱ わかめスープ 果物	・フランスパン ・マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン ほうれん草 油 塩 小麦粉 バター 牛乳 胡椒 パン粉 チーズ ・じゃが芋 油 塩 キャベツ レタス きゅうり ベーコン コーン缶 三温糖 りんご酢 オリーブ油 玉葱 ・わかめ 長葱 チンゲン菜 塩 しょうゆ 昆布鰹節	麦茶 2日バター茶飯おにぎり ・米 バター しょうゆ 16日トナカイおにぎり ・米 バター しょうゆ れんこん チーズ 胡麻 ケチャップ	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.6g
3 17 (水)	にじ☆スイミーの海の 美味しいお魚丼 豆腐とひじきの煮物 すまし汁 果物	・米 かじき 塩 小麦粉 パン粉 油 味噌 三温糖 鰹節 片栗粉 ・ひじき 豆腐 油揚げ 人参 いんげん えのき 油 しょうゆ 三温糖 ・玉葱 小松菜 麺 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 つぼみのバスクッキー ・小麦粉 バター 三温糖 野菜パウダー	エネルギー 547kcal たんぱく質 21.3g
4 18 (木)	焼きそば ごぼうサラダ きのこスープ 果物	・蒸し中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 もやし にら 油 ソース 塩 青のり ・ごぼう ひじき れんこん 人参 さやえんどう ツナ缶 酢 三温糖 しょうゆ 油 マヨネーズ カレー粉 ・しめじ えのき ほうれん草 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 自分だけのオリジナルピザ ・春巻きの皮 ケチャップ 玉葱 チーズ パセリ コーン缶 ウインナー ツナ缶 トマト	エネルギー 546kcal たんぱく質 19.9g
5 (金)	ごはん 野菜入り肉団子 小松菜の煮浸し 豆腐となめこの味噌汁 果物	・米 ・豚肉 酒 塩 片栗粉 玉葱 たけのこ 長葱 しょうゆ 味醂 三温糖 ・小松菜 人参 油揚げ しょうゆ 三温糖 鰹出汁 ・豆腐 なめこ 長葱 味噌 煮干	牛乳 揚げまんじゅう ・さつま芋 三温糖 小豆 片栗粉 油	エネルギー 536kcal たんぱく質 23.8g
6 20 (土)	カレーうどん 南瓜の甘煮 茹でいんげん 果物	・干しうどん 豚肉 玉葱 人参 長葱 カレー粉 味醂 しょうゆ 塩 片栗粉 ほうれん草 昆布鰹節 ・南瓜 三温糖 しょうゆ ・いんげん 塩	牛乳 ■クロワッサン ブルーン	エネルギー 600kcal たんぱく質 23.2g
8 22 (月)	ごはん 鮭の柚庵焼き 8日 白滝の炒り煮 22日 南瓜と豚肉の煮物 つくしの人参・ごぼう・ 大根のあつたか汁 果物	・米 ・鮭 しょうゆ 酒 味醂 ゆず果汁 8日・豚肉 白滝 きくらげ 生姜 いんげん 長葱 油 酒 三温糖 しょうゆ 胡麻油 22日 南瓜 豚肉 さやえんどう 三温糖 しょうゆ 味醂 ・大根 人参 ごぼう 里芋 豆腐 味噌 煮干	牛乳 円盤ドーナツ ・ベーグル 油 グラニュー糖	エネルギー 580kcal たんぱく質 17.3g

●卵・乳を含みます ▲卵を含みます ■乳を含みます

日付	献立名	材料	おやつ 献立名 食材	栄養価
9 ・ 23 (火)	たいようの泥棒が食べたかったお弁当 ごはん 油淋鶏 白菜と油揚げの カリカリ和え さつま汁 果物	・米 ・鶏肉 しょうゆ 酒 小麦粉 片栗粉 油 長葱 生姜 にんにく 三温糖 醋 胡麻油 ・白菜 人参 しょうゆ 油揚げ わかめ 鰹節 ・さつま芋 れんこん さやえんどう 味噌 煮干	牛乳 サンドイッチ ・■食パン ツナ缶 卵 きゅうり マヨネーズ 塩	エネルギー 580kcal たんぱく質 17.3g
10 ・ 24 (水)	ぶどうパン ポークピーンズ ブロッコリー もやしスープ 果物	・■ぶどうパン ・バター 豚肉 人参 玉葱 ジャガイモ 大豆 トマト缶 マッシュルーム ケチャップ 三温糖 塩 しょうゆ パセリ ・ブロッコリー ・もやし キャベツ 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 大学芋 ・さつま芋 油 三温糖 胡麻	エネルギー 535kcal たんぱく質 22.1g
11 (木) 26 (金)	すき焼きうどん 里芋の和風サラダ トマト 果物	・うどん 豚肉 焼き豆腐 玉葱 白菜 白滝 小松菜 しょうゆ 味醂 昆布鰹節 ・里芋 ハム きゅうり 人参 塩 しょうゆ マヨネーズ ・トマト	牛乳 三色おにぎり ・米 きな粉 海苔 三温糖 しょうゆ 片栗粉	エネルギー 554kcal たんぱく質 20.4g
12 (金)	ごはん 春巻き 中華サラダ 田舎汁 果物	・米 ・豚肉 玉葱 筍 ピーマン 春雨 しょうゆ 塩 片栗粉 春巻きの皮 油 ・春雨 きゅうり もやし ハム しょうゆ 醋 三温糖 胡麻油 ・大根 人参 豆腐 里芋 塩 しょうゆ 昆布鰹節	牛乳 ジャムパン ・■コッペパン いちごジャム	エネルギー 598kcal たんぱく質 21.2g
13 ・ 27 (土)	ホットサンド コーンチャウダー フレンチサラダ 果物	・■食パン ハム チーズ ・鶏肉 玉葱 人参 ジャガイモ ベーコン コーン缶 クリームコーン缶 油 牛乳 塩 昆布だし ・キャベツ きゅうり 人参 醋 塩 三温糖 オリーブ油	牛乳 せんべい クラッカー	エネルギー 551kcal たんぱく質 17.1g
25 (木) クリスマス	パセリライス ローストチキン ツリーポテト コーンスープ 果物	・米 にんにく チーズ 塩 人参 パセリ ・鶏肉 玉葱 生姜 にんにく しょうゆ 味醂 油 ・ジャガイモ コーン缶 ブロッコリー トマト マヨネーズ 人参 ・クリームコーン缶 玉葱 牛乳 塩 昆布 パセリ	選べる飲み物 (牛乳・麦茶) ジングルベルパイ ・パイシート バター 粉砂糖 野菜パウダー 生クリーム いちご	エネルギー 516kcal たんぱく質 18.8g
19 (金) 誕生会	さくらバーガー <sup>17</sup> フライドポテト カラフルサラダ ミネストローネ 果物	・■コッペパン 豚肉 玉葱 豆腐 パン粉 牛乳 塩 胡椒 ナツメグ ケチャップ レタス ・トマト コーン缶 ブロッコリー カリフラワー 醋 三温糖 塩 オリーブ油 ・ウインナー キャベツ 玉葱 人参 セロリ ジャガイモ にんにく トマト缶 三温糖 塩 パセリ 昆布	選べる飲み物 (カルピス・牛乳) ふたばのバナナクレープ ・牛乳 三温糖 バター 小麦粉 生クリーム バナナ	エネルギー 590kcal たんぱく質 20.0g