

2025年12月


献立表


ちゅうさん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん、筑前煮、納豆みそ、えのきのすまし汁、バナナ	ごはん、さばのみぞ焼き、白菜の煮浸し、豚汁、梨、ミネラルふりかけ	ごはん、マーマレードチキン、鉄分サラダ、青菜のすまし汁、ミネラルふりかけ	ごはん、タラの磯辺揚げ、ひじきの炒り煮、具だくさんみそ汁、みかん、ミネラルふりかけ	ポークハヤシライス、シーザーサラダ、パイン（生）	なすと豚ひき肉の甘辛丼、キャベツの塩昆布和え、みそ汁(大根、麸、ねぎ)、もも
午後おやつ	ミネラルスープ、チョコチップマフィン	ミネラルスープ、海苔佃煮おにぎり	ミネラルスープ、揚げパン	ミネラルスープ、バナナケーキ	ミネラルスープ、オートミールクッキー	ゆかりおにぎり
行事	8	9	10	11	12	13 スポフェス
昼食	ごはん、ささみフライ、ごぼうサラダ、みそ汁(玉ねぎ、えのき)、オレンジ、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭の塩麹焼き、ほうれん草ともやしナムル、ちむしんじ、柿、ミネラルふりかけ	ごはん、鶏大根、キャベツサラダ、お麸と豆腐の味噌汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、麻婆豆腐、棒棒鶏サラダ、冬瓜のみぞ汁、りんご、ミネラルふりかけ	肉うどん、ひじきサラダ、焼壳、バナナ	
午後おやつ	ミネラルスープ、お麸ラスク	ミネラルスープ、お好み焼き	ミネラルスープ、ちんすこう	ミネラルスープ、小豆クッキー	ミネラルスープ、みそおにぎり	
行事	15	16	17 お弁当会	18	19	20
昼食	タコライス、カムカムサラダ、豆腐のみぞ汁、みかん	ごはん、鮭のパン粉焼き、ほうれん草とえのきのおひたし、ジュリアンスープ、バナナ、ミネラルふりかけ		ごはん、サバのカレー風味焼き、スペグティサラダ、かぼちゃの味噌汁、ミネラルふりかけ	ごはん、豚の生姜焼き、ブロッコリーごま和え、卵のスープ、梨、ミネラルふりかけ	テリヤキポーク丼、もやし梅和え、だいこんと油揚げのみそ汁、パイン
午後おやつ	ミネラルスープ、ホットケーキ	ミネラルスープ、フルーツサンド	ミネラルスープ、魚てんぷら	ミネラルスープ、スイートポテト	ミネラルスープ、ピザトースト	ポンデケージョ
行事	22 冬至	23	24 誕生日会	25	26	27
昼食	沖縄そば、いんげんと大根のマヨ和え、バナナ	ごはん、さばの塩焼き、人参しりしり、なすと豚肉の味噌汁、オレンジ、ミネラルふりかけ	～バイキング～ サンドイッチ、ふりかけごはん、鶏肉の唐揚げ、ワインナー、チーズ焼き、ポテトフライ、ABCスープ、みかん	ごはん、ハンバーグ、カラフルサラダ、クラムチャウダー、梨、ミネラルふりかけ	わかめごはん、鶏肉のごま味噌焼き、ほうれん草と人参の白和え、すまし汁、バナナ	ごはん、ドライカレー、小松菜ともやしのツナ和え、わかめスープ、洋梨
午後おやつ	ミネラルスープ、かぼちゃクッキー	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	オレンジジュース、チーズケーキ	ミネラルスープ、スノーボール	ミネラルスープ、シュガーラスク	フルーツポンチ
行事	29 年末休み	30 年末休み	31 大晦日			
昼食						
午後おやつ						

3歳以上児 平均エネルギー： 527.5 kcal たんぱく質： 22.2 g 脂質： 17.3 g 塩分： 2.17 g
 3歳未満児 平均エネルギー： 0 kcal たんぱく質： 0 g 脂質： 0 g 塩分： 0 g