

令和7年 12月 献立表

練馬仲町保育園

日付		献立名	材 料 名				3時のおやつ
			きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
1	月	ぶどうパン マカロニグラタン 温野菜 コンソメスープ フルーツ	ぶどうパン マカロニ 油 三温糖 パン粉	鶏肉 バター ウイニーソーセージ チーズ 牛乳	マッシュルーム 玉ねぎ じゃが芋 人参 ブロッコリー コーン缶	コンソメ 塩 ホワイトソース缶	チャーハン 肝油ドロップ 牛乳
2	火	ご飯 魚の香味焼き れんこん金平 小松菜のみそ汁 フルーツ	精白米 ごま油 三温糖	魚 ごま みそ	にんにく 生姜 ねぎ れんこん 人参 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	りんごバターサンド ミルクココア
3	水	ほうとう風うどん 揚げワンタン ミニトマト フルーツ	うどん ワンタンの皮 ごま油 三温糖	豚肉 みそ 豚ひき肉	大根 ごぼう ねぎ 人参 かぼちゃ ミニトマト 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩	さつま芋もち 牛乳
4	木	カレーライス 里芋サラダ ブロッコリー フルーツ	精白米 マヨネーズ 三温糖 油	豚肉 牛乳 ハム	じゃが芋 玉ねぎ 人参 里芋 きゅうり ブロッコリー	カレールウ カレー粉 りんご酢 塩 ケチャップ	ドーナツ 牛乳
5	金	ご飯 鶏肉の照り焼き ナムル わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 ごま油	鶏肉 みそ	生姜 ほうれん草 人参 もやし わかめ 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩	みそラーメン 肝油ドロップ 牛乳
6	土	二色丼 大根とツナの炒め煮 トマト 青菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏ひき肉 卵 ツナ缶 みそ	大根 トマト 小松菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	お菓子 牛乳
8	月	食パン(ブルーベリージャム・バター) 魚フライのタルタルソースがけ グリーンサラダ 8日 ベーコンスープ 22日 かぼちゃのクリームシチュー フルーツ	食パン 小麦粉 油 パン粉 マヨネーズ オリーブ油 三温糖	バター 卵 ベーコン	玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	ブルーベリージャム 塩 酒 パセリ りんご酢 コンソメ	焼き芋 肝油ドロップ 牛乳
9	火	オムライス じゃが芋とツナの和え物 ブロッコリー コーンクリームスープ フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ 油	卵 ハム バター ツナ缶 牛乳 生クリーム	人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー にんにく	コンソメ 塩 りんご酢 ケチャップ クリームコーン缶	おでん 牛乳
10	水	焼きそば 野菜のごま酢和え ミニトマト 豆腐とかにかまのスープ フルーツ	中華麺 油 三温糖	豚肉 ごま かにかま 豆腐	キャベツ 人参 ピーマン もやし きゅうり わかめ ミニトマト 玉ねぎ	ウスターソース 中濃ソース しょうゆ みりん りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	チーズおかかおにぎり 牛乳
11	木	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ さつま芋のみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 生姜 レモン キャベツ 人参 さつま芋	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩	フルーツサンド 牛乳 25日 クリスマス クッキー
12	金	ご飯 ぶり大根 五色和え 長ねぎとえのきのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	ぶり ハム おかか みそ	大根 生姜 人参 ほうれん草 しめじ コーン缶 ねぎ えのき 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒	みそポテト 肝油ドロップ 牛乳
13	土	ご飯 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	鶏肉 みそ	きゅうり トマト 人参 かぼちゃ もやし 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 ケチャップ 塩 りんご酢 コンソメ	お菓子 牛乳

<< さつまいももち >>

材料(6個分)

さつまいも 250g(中1本)  
しょうゆ 大さじ1  
片栗粉 大さじ1強  
砂糖 大さじ1

- ①さつま芋の皮を剥く。適当な大きさに切り、茹でる。
- ②火が通ったらお湯を捨て、さつま芋を潰す。
- ③片栗粉を②に入れ、手でよく混ぜたら、小判型に形成する。(水分が足らなそうだったら、水を入れて調整する。)
- ④フライパンに油をひき、弱火で両面を焼く。
- ⑤しょうゆ、砂糖を合わせた調味料を④に入れ、絡めてできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	597kcal
たんぱく質	21.3g	24.4g
脂質	14.8g	17.5g

☆誕生会・クリスマス会メニュー☆

23	火	ミルクパン ビーフシチュー  マカロニサラダ ミニトマト りんごジュース フルーツ	ミルクパン 油 マカロニ マヨネーズ  三温糖	牛肉 ハム	玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー  きゅうり ミニトマト	ビーフシチュールウ りんご酢 塩  りんごジュース	いちごサンタケーキ 牛乳
----	---	--	----------------------------------	-------	---	------------------------------------	-----------------