

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 15	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 ジャが芋 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 16	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 玉ねぎ 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 17	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 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ミニトマト 生姜	しょうゆ みりん 酒 塩	さつまいももち 牛乳
4 木 18	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 19	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 20	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 22	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 24	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 25	ご飯 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ さつまいものみそ汁 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 さつまいも	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 26	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 玉ねぎ 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 27	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さつまいもを剥く。適当な大きさに切り、茹でる。
②火が通ったらお湯を捨て、さつまいもを潰す。
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 りんご酢 塩 りんごジュース	いちごサンタケーキ 牛乳
---------	--	------------------------------	-------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------