

2025年12月

こんだてひょう



なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひる	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食	
1 15	月	やさいジュース むぎちゃん	むぎごはん わかめとふのみそしる さわらのみそやき	ひじきのいりに バナナ	じゃがまる きゅうにゅう	こめ むぎ わかめ しらたまふにんじん しお しようゆ さわら みそ みりん さとう しようが あぶら ひじき あぶらあげ いんげん しらたき バナナ ジャガイモ でんぶん きゃべつ あおのり ちゅうのうソース いとけずり きゅうにゅう	せんべい むぎちゃん
2 16	火	せんべい むぎちゃん	チキンストロガノフ はくさいのミルクスープ	ポテトソテー りんご	みそバタートースト きゅうにゅう	こめ むぎ とりにく あぶら たまねぎ にんにく しお しようが マッシュルーム こなチーズ トマトケチャップ トマトピューレ こしょう ハヤシルウ なまクリーム ガラ はくさい しめじ ショルダーベーコン きゅうにゅう じゃがいも ウィンナー ホールコーン いんげん り しょくパン みそ バター さとう きゅうにゅう	ピスケット むぎちゃん
3 17	水	ヨーグルト	しおバターコーンラーメン (0~1歳はうどん) やきふた	ほうれんそうのごまだれ はくとうかん(山形産)	ゆかりおにぎり むぎちゃん	ラーメン(0~1歳はうどん) とりにく きゃべつ あぶら もやし にんじん にんにく しようが しお ハター ホールコーン きくらげ ぶたにく しようゆ マーマレード たまねぎ オレンジジュース だいこん ほうれんそう しめじ こまドレッシング はくとうかん (山形産) ガラ こめ ゆかり のり むぎちゃん	せんべい むぎちゃん
4 18	木	ピスケット むぎちゃん	しょくパン やさいスープ ポテグラタン	コールスローサラダ はっここうにゅう	きなこだんご きゅうにゅう	しょくパン ブロッコリー きゃべつ えのきだけ しお にんじん さとう こしょう ガラ ジャガイモ バター あぶら ごぼう しお しようゆ さとう しようが す さけ もやし いんげん にんじん しらすぼし みりん こまあぶら みかん メープルロールパン きゅうにゅう	ピスケット やさいジュース
5 19	金	せんべい むぎちゃん	ごはん とうふとほうれんそうのみそしる かじきのさっぱりに	にんじんとしらすいため みかん	メープルロールパン きゅうにゅう	こめ とうふ ほうれんそう たまねぎ みそ かじき あぶら ごぼう しお しようゆ さとう しようが す さけ もやし いんげん にんじん しらすぼし みりん こまあぶら みかん メープルロールパン きゅうにゅう	ヨーグルト
6	土	むてんかかし むぎちゃん	やきそば こまつのスープ	ヨーグルト	ツナパン きゅうにゅう	ラーメン(0~1歳はうどん) あぶら ぶたにく にら にんじん たまねぎ こしょう ちゅうのうソース しようゆ しお こまつな えのきだけ ねぎ ガラ とりにく ヨーグルト ツナパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃん
8 23	月 火	8日牛乳 23日にゅうさんきん いんりょう	むぎごはん しおちゃんこじる かれいのてりやき	だいこんとちくわのにもの バナナ	パイントリー(ベトナムふうサンド) きゅうにゅう	こめ むぎ とりにく にんじん しいたけ はくさい ねぎ しようゆ しお さけ からすかれい みりん あぶら だいこん ちくわ さとう バナナ ハターロールパン ぶたにく トマトケチャップ オイスターソース す さとう こしょう きゅうにゅう	ピスケット むぎちゃん
9	火	ピスケット むぎちゃん	チリコンカンライス か心のスープ	イタリアンサラダ ペニマドンナ	バナナココアケーキ きゅうにゅう	こめ だいす ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン ホールトマト あぶら トマトピューレ ウスターソース でんぶん ガラ こなチーズ しめじ ショルダーベーコン ほうれんそう かぶ しお こしょう ハブリカ きゃべつ ホットコロッケ かんきつドレッシング べにマドンナ バター ココア こなチ きゅうにゅう	せんべい きゅうにゅう
10 24	水	せんべい むぎちゃん	まるパン コーンボタージュ とりにくのとまとに	ブロッコリーサラダ みかんヨーグルト	ねこまんま きゅうにゅう	まるパン たまねぎ コーンベースト バター あぶら にら きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう バセリ ガラ とりにく にんにく トマトケチャップ トマトピューレ さとう あかわん ハブリカ きゃべつ ホットコロッケ にんじん フレンチドレッシング みかんヨーグルト こめ しようゆ いとけずり ツナ きゅうにゅう	ピスケット むぎちゃん
11 25	木	ピスケット むぎちゃん	ごはん じゃがいもととうふのみそしる さかなのゆうあんやき	ごもくきんびら りんご	きりたんぽじる	こめ ジャガイも とうふ ねぎ みそ あかうお ゆず みりん しようゆ さけ あぶら ごぼう にんじん ねんこん しらたき いんげん さとう ごまあぶら ごま りんご きりたんぽ とりにく はくさい あぶらあげ しお	ミルクプリン
12 26	金	ミルクプリン	ちゅうかどん はるさめスープ	わかめのちゅうかあえ オレンジ	コーンロールパン のむヨーグルト	こめ ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ しお ピーマン あぶら にんにく しようゆ こまあぶら でんぶん はるさめ ねぎ とりにく こまつな ガラ さけ しお わかめ きゃべつ ちゅうかドレッシング もやし オレンジ コーンロールパン のむヨーグルト	ピスケット むぎちゃん
13	土	むてんかかし むぎちゃん	ケチャップライス オニオンスープ	みかん	メロンパン きゅうにゅう	こめ とりにく バター たまねぎ にんじん しお ピーマン トマトケチャップ こしょう しようゆ ワインナー ガラ みかん メロンパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃん
20 20	土	むてんかかし むぎちゃん	ちゃんぽんうどん じゃがいものそぼろいため	バナナ	ウインナーパン きゅうにゅう	うどん ぶたにく にんじん きゃべつ しいたけ もやし ねぎ にら きくらげ しようゆ こまあぶら あぶら しお さとう ジャガイも たまねぎ いんげん バナナ ウインナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃん
22 月	りんごジュース	あかさんの リクエストこんだてです♡	わかめごはん ABCスープ とりのからあげ	にんじんシリシリ みかん	ココアフラウニー きゅうにゅう	こめ たきこみわかめ マカロニ きゃべつ たまねぎ にんじん ショルダーベーコン しお こしょう ガラ とりにく しようが みりん しようゆ でんぶん あぶら もやし にら ツナ こまあぶら みかん ホットケチャップミックス ココア とうふ とうにゅう さとう バター ホイップクリーム きゅうにゅう	せんべい むぎちゃん
27	土	むてんかかし むぎちゃん	かしわめし こんさいのみそしる	おうとうかん(山形産)	ミルクツイスト きゅうにゅう	こめ とりにく ごぼう にんじん しいたけ しお みりん あぶら しようゆ さとう だいこん みそ さつまいも ジャガイも おうとうかん(山形産) ミルクツイスト きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃん

*材料の都合で献立を変更することがあります。

25日は待ちに待った

クリスマスですね！
保育園では22日が
リクエスト献立となって
います。子ども達の喜ぶ顔
が楽しみです♪♪

寒くなってきましたね。病気に負けない体を作りましょう！

(3歳以上児)	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	564Kcal	22.0g	16.2g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g

(3歳未満児)	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	520Kcal	19.6g	14.4g
園の目標値	500Kcal	20.5g	13.9g

