

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	キンパ風混ぜご飯 白身魚のピザ焼き 人参しりしり わかめスープ 一口ゼリー	精白米／ごま油／ごま マヨドレ／三温糖／ ぎょうざの皮／サラダ 油	刻みのり／ウイナー ／からすがれい／ツナ ／かつお節／カットわ かめ／普通牛乳	にんじん／もやし／ほ うれん草／ピーマン／ 玉ねぎ／乾しいたけ／ 小ねぎ／バナナ	牛乳 バリバリ揚げバナナ	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 22.9 g 食塩相当量 2.5 g
2 火	ご飯 ミートローフ ほうれん草のごま和え 味噌汁（里芋・しめじ）	精白米／サラダ油／パ ン粉／三温糖／片栗粉 ／ごま／里芋／さつま いも	牛ひき肉／豚ひき肉／ 鶏卵／普通牛乳／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし	玉ねぎ／にんじん／ほ うれん草／しめじ／小 ねぎ	牛乳 大学芋	エネルギー 601 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 1.9 g
3 水	カレーうどん 大根のなめたけ和え ヨーグルト	うどん／サラダ油／食 パン	豚肉／油揚げ／かつお 節／ヨーグルト／飲む ヨーグルト	にんじん／しめじ／玉 ねぎ／グリーンピース／ だいこん／なめたけ／ いちごジャム	飲むヨーグルト ジャムサンド	エネルギー 600 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g
4 木	ご飯 鶏肉の香味焼き 大根の煮物 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	精白米／ごま油／さつ まいも／クラッカー／ マシュマロ	鶏肉／油揚げ／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳	小ねぎ／にんにく／ しょうが／だいこん／ いんげん／玉ねぎ	牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g
5 金	ご飯 豆腐ハンバーグ トマトとツナの炒め物 豚汁	精白米／パン粉／三温 糖／ごま油／里芋／薄 力粉／サラダ油	豚ひき肉／牛ひき肉／ 木綿豆腐／普通牛乳／ 鶏卵／ツナ／豚肉／か つお節／合わせ味噌／ 普通牛乳	玉ねぎ／トマト／しょ うが／にんじん／深ネ ギ／ごぼう	牛乳 マフィン	エネルギー 608 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 22.4 g 食塩相当量 2.1 g
6 土	みそラーメン 春巻き オレンジゼリー	干し中華めん／ごま油 ／春雨／片栗粉／ぎょ うざの皮／ゼリー（オ レンジ）／ホットケー キミックス／サラダ油	豚ひき肉／合わせ味噌 ／普通牛乳／調製豆乳	キャベツ／もやし／に んじん／コーン／にら ／玉ねぎ	牛乳 カレーおやき	エネルギー 601 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.1 g 食塩相当量 2.9 g
8 月	ご飯 いりこの佃煮 赤魚の梅煮 白和え 味噌汁（南瓜・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／しらたき／薄力粉／ サラダ油	かえりちりめん／赤魚 ／木綿豆腐／合わせ味 噌／カットわかめ／昆 布／にぼし／飲むヨー グルト／鶏卵／普通牛 乳	梅干し／しょうが／ほ うれん草／にんじん／ 南瓜／えのきたけ／小 ねぎ	飲むヨーグルト ホットケーキ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.4 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 3.1 g
9 火	ミートソーススパゲティ 胡瓜とツナの和え物 コンソメスープ	スパゲティ／サラダ油 ／無塩バター／三温糖 ／ごま油／精白米	牛ひき肉／豚ひき肉／ ツナ／普通牛乳	にんじん／玉ねぎ／ト マト（缶）／きゅうり ／キャベツ／コーン／ ごぼう	牛乳 きんぴらおにぎり	エネルギー 600 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.8 g
10 水	ご飯 ヤンニョムチキン 三色野菜の甘酢漬け わかめスープ	精白米／ごま油／片栗 粉／三温糖／薄力粉／ サラダ油	鶏肉／カットわかめ／ 普通牛乳	にんにく／だいこん／ にんじん／きゅうり／ 玉ねぎ／乾しいたけ／ 小ねぎ	牛乳 ちんすこう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g
11 木	ミルクパン クリームシチュー ほうれん草の磯和え	ミルクパン／じゃが芋 ／無塩バター／うどん ／三温糖	鶏肉／普通牛乳／刻み のり／カットわかめ／ かつお節	玉ねぎ／にんじん／し めじ／グリーンピース／ ほうれん草／乾しいた け	牛乳 かやくうどん	エネルギー 600 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 3.7 g
12 金	すき焼き丼 きゅうりのカレー炒め たまごスープ	精白米／押麦／しらた き／サラダ油／三温糖 ／ごま／片栗粉	牛肉／木綿豆腐／かつ お節／鶏卵／普通牛乳	深ねぎ／玉ねぎ／にん じん／えのきたけ／ きゅうり／乾しいたけ ／小ねぎ／みかん	牛乳 みかん 一口ゼリー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.2 g
13 土	チャーハン 鶏肉の唐揚げ リンゴゼリー	精白米／ごま油／片栗 粉／サラダ油／ゼリー （リンゴ）／三温糖	ウイナー／鶏肉／普 通牛乳	にんじん／玉ねぎ／に んにく／しょうが／り んご	牛乳 りんごのコンポート	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 0.9 g
15 月	ご飯 納豆和え ぶりの照り焼き 南瓜のごま和え 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／ごま／マヨド レ／三温糖／薄力粉／ 無塩バター	納豆／しらす／かつお 節／鯖／かまぼこ／普 通牛乳／鶏卵／普通牛 乳	小ねぎ／しょうが／南 瓜／きゅうり／えのき たけ／にんじん／乾し いたけ／いちごジャム	牛乳 いちごのマフィン	エネルギー 609 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 22.5 g 食塩相当量 1.6 g
16 火	ハヤシライス 小松菜の中華和え ぶどうゼリー	精白米／押麦／無塩バ ター／三温糖／ごま油 ／ゼリー（ぶどう）／ ぎょうざの皮	牛肉／普通牛乳／ピザ 用チーズ	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／マッシュ ルーム（缶）／トマト （缶）／小松菜／コー ン／ピーマン	牛乳 餃子の皮deピザ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.4 g
17 水	ご飯 鶏肉のBBQ焼き 南瓜サラダ 味噌汁（白菜・豆腐）	精白米／マヨドレ	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／飲むヨーグ ルト／キャンディチー ズ	にんにく／しょうが／ 南瓜／きゅうり／にん じん／コーン／はくさ い／バナナ	飲むヨーグルト バナナ チーズ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 602 kcal 脂 質 19.4 g	タンパク質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g

令和7年

12月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献 立 名	材 料 名			お や つ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 後 午 前	
18 木	三色丼 マカロニサラダ コンソメスープ	精白米／押麦／サラダ油／三温糖／ごま／マカロニ／マヨドレ／スイートポテトパン	鶏ミンチ／鶏卵／きな粉	しょうが／ほうれん草／きゅうり／にんじん／コーン／キャベツ／玉ねぎ	カルピス きなこ揚げパン	17.6 g	602 kcal
19 金	ご飯 酢鶏風 れんこんの甘辛炒め 味噌汁（もやし・舞茸）	精白米／サラダ油／三温糖／片栗粉／じゃが芋	鶏肉／豚ひき肉／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳	にんじん／玉ねぎ／ピーマン／乾しいたけ／たけのこ／れんこん／いんげん／もやし／まいたけ／小ねぎ	牛乳 フライドポテト	21.6 g	600 kcal
20 土	ひき肉とキャベツの和風パスタ わかめスープ ヨーグルト	スパゲティ／無塩バター／ホットケーキミックス／サラダ油	豚ひき肉／ツナ／刻みのり／カットわかめ／ヨーグルト／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／しめじ／にんにく／乾しいたけ／小ねぎ／バナナ	牛乳 バナナスコーン	24.4 g	602 kcal
22 月	ご飯 鮭のみりん焼き れんこんサラダ 味噌汁（大根・人参）	精白米／三温糖／マヨドレ／薄力粉／無塩バター	鮭／ツナ／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／飲むヨーグルト／鶏卵／普通牛乳	しょうが／れんこん／キャベツ／コーン／だいこん／にんじん／小ねぎ／南瓜	飲むヨーグルト 南瓜ケーキ	28.7 g	600 kcal
23 火	ドライカレー トマトときゅうりのサラダ バナナ	精白米／押麦／サラダ油／ごま油／米粉／三温糖	豚ひき肉／牛ひき肉／塩昆布／普通牛乳／調製豆乳	玉ねぎ／にんじん／しめじ／ピーマン／グリーンピース／にんにく／しょうが／トマト／きゅうり／バナナ	牛乳 カントリーマアム風	16.4 g	602 kcal
24 水	焼きそば フレンチサラダ たまごスープ	干し中華めん／サラダ油／三温糖／片栗粉／精白米	豚肉／あおのり／ツナ／鶏卵／普通牛乳／鶏もも肉	玉ねぎ／キャベツ／にんじん／もやし／ブロッコリー／南瓜／コーン／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 チキンライス	23.9 g	601 kcal
25 木	カレーピラフ ポトフ 星のハンバーグ ほうれん草とツナの和え物 クリスマスデザート	精白米／パン粉／三温糖／ごま油／ゼリー／食パン	ウインナー／豚ひき肉／鶏ミンチ／ツナ／ホイップクリーム／生クリーム	玉ねぎ／にんじん／だいこん／ほうれん草／りんごジュース／いちご／バナナ	りんごジュース クリスマスケーキ	16.9 g	601 kcal
26 金	ご飯 かみかみバーグ コールスローサラダ 味噌汁（豆腐・水菜）	精白米／パン粉／マヨドレ／プリン／ウエハース	牛ひき肉／豚ひき肉／干ひじき／木綿豆腐／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／ホイップクリーム	コーン／キャベツ／にんじん／水菜／みかん（缶）	牛乳 プリンアラモード	24.3 g	601 kcal
27 土	タコライス コンソメスープ オレンジゼリー	精白米／三温糖／ゼリー（オレンジ）／メロンパン	豚ひき肉／普通牛乳	玉ねぎ／トマト（缶）／レタス／キャベツ／にんじん／コーン	牛乳 メロンパン	20.0 g	600 kcal
			月 平 均 栄 養 価	エネルギー 脂 質	602 kcal 19.4 g	タンパク質 食塩相当量	22.9 g 2.1 g



♡マヨドレは卵不使用のマヨネーズ風調味料です

♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

