

令和7年

12月分

3歳未満児献立表

福岡キャナル保育園 1ページ

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	ビスケット／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／ウインナー ／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 ビスケット	1杯分 - 521 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 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	バナナ／玉ねぎ／にん じん／ほうれん草／し めじ／小ねぎ	牛乳 大学芋 バナナ	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
3 水	カレーうどん 大根のなめたけ和え ヨーグルト	パイ／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／ ジャム	飲むヨーグルト ジャムサンド パイ	1杯分 - 544 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 3.0 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）	クラッカー／精白米／ ごま油／さつまいも／ 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 クラッカー	1杯分 - 515 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.9 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	キャンディチーズ／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／深ね ぎ／ごぼう	牛乳 マフィン チーズ	1杯分 - 538 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 1.8 g
6 土	みそラーメン 春巻き オレンジゼリー	ウエハース／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 ウエハース	1杯分 - 530 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.5 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	パイナップル（缶）／ 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 パイナップル（缶）	1杯分 - 532 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 2.5 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	マンナビスケット／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 マンナビスケット	1杯分 - 553 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.5 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	ビスケット／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 ムーンライト	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 1.6 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	バナナ／玉ねぎ／にん じん／しめじ／グリン ピース／ほうれん草／ 乾しいたけ	牛乳 かやくうどん バナナ	1杯分 - 533 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.5 g 食塩相当量 2.9 g
12 金	すき焼き丼 きゅうりのカレー炒め たまごスープ	クラッカー／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 クラッカー	1杯分 - 526 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.1 g
13 土	チャーハン 鶏肉の唐揚げ リンゴゼリー	ボーロ／精白米／ごま 油／片栗粉／サラダ油 ／ゼリー（リンゴ）／三 温糖	ウインナー／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 栄養ポ一口	1杯分 - 549 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 0.7 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	みかん／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 みかん	1杯分 - 542 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.4 g
16 火	ハヤシライス 小松菜の中華和え ぶどうゼリー	パイ／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 パイ	1杯分 - 559 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.2 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	キャンディチーズ／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	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 チーズ	1杯分 - 495 kcal たんぱく質 21.8 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 脂 質	530 kcal 17.4 g	タンパク質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g

令和7年

12月分

3歳未満児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	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			
18 木	三色丼 マカロニサラダ コンソメスープ	ウエハース／精白米／ 押麦／サラダ油／三温糖／ごま／マカロニ／ マヨドレ／バターロール	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		1500 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.5 g
19 金	ご飯 酢鶏風 れんこんの甘辛炒め 味噌汁（もやし・舞茸）	ビスケット／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		523 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
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	クラッカー／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／ 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		509 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.2 g
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）	パイ／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		555 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.8 g
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	オレンジ／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		530 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 0.6 g
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	白桃（缶）／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		513 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 3.2 g
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	ウエハース／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	リンゴジュース クリスマスケーキ		508 kcal たんぱく質 14.0 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
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）	ボーロ／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／ 干ひきき／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		561 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
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	キャンディチーズ／ 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		524 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.3 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー	530 kcal	たんぱく質 19.7 g
					脂 質	17.4 g	食塩相当量 1.8 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

