



2025年12月の献立表

千曲市保育課

*園の行事、その他都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。



日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
1(月)	ヨーグルト	五目ビーフン ふのすまし汁 みかん	キャロットパン 牛乳	
2(火)	牛乳 バナナ	鮭のタルタルソース お浸し じゃがいもの味噌汁	ココア せんべい	
3(水)	牛乳 みかん	マーボー豆腐 わかめスープ りんご	岩石揚げ 牛乳	
4(木)	牛乳 バナナ	カレー 野菜とツナのサラダ みかん	クラッカー 牛乳	
5(金)	ヨーグルト	グラタン ごまキャベツ 野菜スープ	かぼちゃ団子 牛乳	
8(月)	ヨーグルト	味噌おでん きのこのすまし汁 りんご	マシュマロおこし 牛乳	
9(火)	牛乳 みかん	白身魚のマヨネーズ焼き 土佐和え ポテトスープ	豆腐バナナドーナツ 牛乳	
10(水)	牛乳 バナナ	雷豆腐 ふの味噌汁 みかん	ツナコーントースト 牛乳	
11(木)	チーズ せんべい	白菜のクリーム煮 ひじきのサラダ りんご	フルーツゼリー サクッとこんぶ	
12(金)	ヨーグルト	レバーのカレー揚げ 即席漬 凍り豆腐の味噌汁	牛乳パン 牛乳	
15(月)	ヨーグルト	肉じゃが 大根の味噌汁 りんご	きな粉クッキー 牛乳	
16(火)	牛乳 バナナ	さばの牛乳入り味噌煮 うどん汁 みかん	さつまいもチップス 牛乳	
17(水)	牛乳 みかん	鶏肉の味噌チーズ焼き キャベツのお浸し 豆腐のすまし汁	マカロニおかき 牛乳	

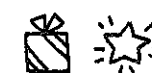
日(曜)	未満児おやつ	おひる	おやつ	れんらく
18(木)	牛乳 バナナ	アツパルカレー ごま酢和え みかん	ふのラスク 牛乳	
19(金)	ヨーグルト	すき焼き風煮 わかめの味噌汁 りんご	ぶどうパン 牛乳	「食育の日」
22(月)	ヨーグルト	親子煮 キャベツの味噌汁 みかん	マカロニのきな粉和え 牛乳	
23(火)	牛乳 みかん	ハンバーグ フレンチサラダ コーンスープ	お楽しみデザート お茶	お楽しみ献立
24(水)	牛乳 バナナ	ウインナー 納豆和え さつま汁	おこめリング 牛乳	
25(木)	牛乳 みかん	焼き鮭 春雨サラダ 凍り豆腐のすまし汁	ビスケット 牛乳	
26(金)	チーズ せんべい	千キンカレー 切干サラダ みかん	ヨーグルト クラッカー	

12月の平均栄養価 ()内は目標値

	[3歳以上児]	[3歳未満児]
エネルギー	368kcal (380)	500kcal (490)
たんぱく質	18.0g (18.3)	20.3g (16.0)
脂質	17.1g (15.4)	17.4g (14.7)
カルシウム	288mg (284)	341mg (213)
鉄分	1.9mg (2.7)	1.9mg (2.3)
食塩相当量	1.9g (1.5未満)	1.6g (1.3未満)

*3歳未満児は、午前おやつとお昼の主食も含まれます。

★メニュー紹介



春雨サラダ

材料(幼児1人分)

卵 10g 油 1g 春雨 4g 人参 5g
きゅうり 15g キャベツ 15g ハム 5g
① 油 0.5 酢 2g しょうゆ 2.5g
砂糖 0.3g 食塩 0.1g こしょう 少々
ごま油 0.5g ごま 1g

【作り方】

- ① キャベツ、きゅうり、人参を千切りにし、茹でる。
- ② ロースハムも千切りにし、茹でる。
- ③ 卵は炒り卵にし、春雨は茹でて戻し、食べやすい長さに切る。
- ④ ①を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 野菜の水気を切り、④とごまを和える。