令和8年 12月　献立表

認定こども園シオン(未満児)

日付	午前おやつ	昼食	午後食	3才未満児 エネルギー たんぱく質 脂質	3才以上児 エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	牛乳 小魚せんべい	御飯 白身魚の野菜あんかけ(メルルーサ・油・玉ねぎ・人参・ピーマン・酢・砂糖・しょう油・ケチャップ・片栗粉) かぼちゃとベーコンのバター炒め(かぼちゃ・ベーコン・玉ねぎ・バター・コンソメ・塩) 大根とわかめのみそ汁(大根・豆腐・わかめ・味噌・だし汁)	牛乳/ココアラスク (食パン・バター・砂糖・ココア)	534kcal 20.5g 19.6g	628kcal 24.3g 23.2g
2(水)	牛乳 クッキー	御飯 さつま芋のチーズオムレツ(卵・牛乳・塩・さつま芋・玉ねぎ・ベーコン・バター・チーズ) ほうれん草のごま和え(ほうれん草・人参・ごま・砂糖・しょう油) 冬瓜のそぼろスープ(冬瓜・豚肉・えのき・鶏ガラ・しょう油・塩・にんにく)	牛乳/いちごジャムクッキー (小麦粉・いちごジャム・バター・砂糖・卵・ベーキングパウダー)	483kcal 17.5g 19.6g	557kcal 20.5g 21.9g
3(木)	牛乳 かりんとう	デミそぼろのっけ丼(米・豚肉・玉ねぎ・人参・ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・砂糖・トマトペースト・塩・油) ポトフ(キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・人参・ブロッコリー・パセリ・コンソメ・塩)	牛乳/黒糖蒸しパン (蒸しパンミックス・黒糖・牛乳)	502kcal 20.1g 18.6g	584kcal 23.9g 20.9g
4(金)	牛乳 ベジタブルスティック	御飯 豚肉とかぶのみそ炒め(豚肉・玉ねぎ・かぶ・人参・油・砂糖・しょう油・みそ・にんにく) 白菜とハムのナムル(白菜・人参・ハム・しょう油・砂糖・酢・塩・にんにく・ごま油) お麸とかまぼこのすまし汁(麸・かまぼこ・えのき・ねぎ・だし汁・しょう油・塩・みりん)	麦茶/さつま芋のポタージュ (さつま芋・玉ねぎ・じゃが芋・牛乳・塩・コンソメ)/リッツ	438kcal 17.4g 13.2g	501kcal 20.0g 14.3g
5(土)	牛乳 芋けんぴ	こぎつね御飯(米・油揚げ・人参・豚肉・砂糖・しょう油・だし汁・みりん・ごま・のり) 具だくさん野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・しめじ・コンソメ・しょう油・塩)	牛乳/もちもちきなこパン (ホットケーキミックス・白玉粉・牛乳・砂糖・きな粉)	398kcal 17.9g 16.5g	456kcal 20.9g 18.7g
7(月)	牛乳 うす焼きせんべい	御飯 ぶりのごま照り焼き(ぶり・ごま・砂糖・しょう油・みりん・小麦粉・油) 小松菜とひじきのマヨサラダ(小松菜・人参・ひじき・マヨネーズ・ごま・しょう油・砂糖) 豆腐とじゃが芋のみそ汁(豆腐・じゃが芋・えのき・ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/ちんすこう (小麦粉・砂糖・油)	541kcal 19.7g 24.7g	632kcal 23.3g 28.6g
8(火)	牛乳 ウエハース	御飯 鶏肉と里芋のうま煮(鶏肉・里芋・人参・こんにゃく・いんげん・だし汁・小麦粉・油・砂糖・しょう油・片栗粉) キャベツともやしのごま酢和え(キャベツ・人参・もやし・ごま・酢・しょう油・砂糖) 大根とえのきのスープ(大根・えのき・ねぎ・鶏ガラ・しょう油・塩)	麦茶/マカロニグラタン (マカロニ・鶏肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ・塩・チーズ)	397kcal 16.0g 11.9g	444kcal 18.1g 12.0g
9(水)	牛乳 ビスケット	御飯 中華風野菜炒め(豚肉・人参・キャベツ・玉ねぎ・にら・春雨・塩・しょう油・砂糖・鶏ガラ・油) 大根のおかかサラダ(大根・人参・もやし・かつお節・しょう油・砂糖) わかめスープ(わかめ・えのき・玉ねぎ・鶏ガラ・しょう油・塩)	牛乳/小松菜とツナのおやき (じゃが芋・塩・片栗粉・しょう油・砂糖・小松菜・人参・ツナ・油)	423kcal 16.5g 14.8g	487kcal 19.1g 16.7g
10(木)	牛乳 揚げせんべい	御飯 鶏レバーのケチャップ煮(鶏レバー・玉ねぎ・人参・油・砂糖・しょう油・ケチャップ・ウスターソース・コンソメ) かぼちゃのチーズ焼き(かぼちゃ・玉ねぎ・チーズ・マヨネーズ・塩) 白菜と玉ねぎのみそ汁(白菜・わかめ・玉ねぎ・みそ・だし汁)	牛乳/バナナスコーン (ホットケーキミックス・バナナ・牛乳・バター・砂糖)	492kcal 18.7g 17.1g	576kcal 22.0g 20.1g
11(金)	牛乳 サブレ	けんちんうどん(うどん・鶏肉・人参・大根・椎茸・豆腐・ねぎ・だし汁・しょう油・みりん・塩) 千草焼き(卵・豚肉・人参・玉ねぎ・椎茸・砂糖・しょう油・だし汁) くだもの	牛乳/ごまじゃこおにぎり (米・しらす干し・ごま・しょう油・塩・だし汁)	523kcal 24.3g 17.3g	609kcal 29.0g 19.5g
12(土)	クリスマス発表会				
14(月)	牛乳 クッキー	御飯 カレイのみそ煮付け(カレイ・味噌・しょう油・砂糖) かぶのそぼろ炒め(かぶ・人参・玉ねぎ・豚肉・しょう油・砂糖・油・だし汁) お麸とえのきのみそ汁(お麸・玉ねぎ・えのき・ねぎ・味噌・だし汁)	牛乳/シュガードーナツ (ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖・油)	497kcal 22.2g 18.0g	575kcal 26.4g 19.9g
15(火)	牛乳 かりんとう	御飯 納豆オムレツ(卵・納豆・塩・玉ねぎ・油・砂糖・しょう油・みりん・片栗粉) 切干大根とさつま揚げの煮物(切干大根・人参・さつま揚げ・砂糖・しょう油・だし汁) キャベツとしめじのスープ(キャベツ・しめじ・玉ねぎ・鶏ガラ・しょう油・塩)	牛乳/煮豆 (金時豆・砂糖・塩)	433kcal 15.9g 13.3g	497kcal 18.7g 14.2g
16(水)	牛乳 ベジタブルスティック	菜っ葉御飯(米・鶏肉・大根の葉・ねぎ・砂糖・しょう油・ごま油・だし汁) チキン南蛮(鶏肉・塩・小麦粉・油・砂糖・しょう油・酢・卵) さつま芋とベーコンのサラダ(さつま芋・人参・ベーコン・砂糖・しょう油・みそ・マヨネーズ) 中華風コーンスープ(クリームコーン・豆腐・玉ねぎ・卵・鶏ガラ・塩・片栗粉)	麦茶/ふかし芋 (さつま芋・塩)	505kcal 18.5g 23.5g	895kcal 17.9g 35.2g
17(木)	牛乳 芋けんぴ	御飯 豚肉のしょうが焼き(豚肉・玉ねぎ・ピーマン・人参・しょうが・しょう油・砂糖・みりん・油) 小松菜と塩昆布の和え物(小松菜・人参・もやし・塩昆布・塩・砂糖・しょう油・酢・にんにく・ごま油) かぼちゃのみそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ・人参・みそ・だし汁)	麦茶/フレンチトースト (食パン・バター・砂糖・卵・牛乳)	485kcal 19.5g 15.7g	559kcal 34.1g 17.5g
もちつき 18(金)	牛乳 うす焼きせんべい	ポークカレー(米・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・カレールウ・油) スパサラ(スパゲティ・人参・きゅうり・ハム・塩・マヨネーズ・酢・砂糖・油)	麦茶/フルーツヨーグルト (ヨーグルト・みかん缶・黄桃缶・バナナ)	464kcal 16.2g 14.2g	530kcal 18.3g 15.4g
19(土)	牛乳 ウエハース	中華丼(米・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・椎茸・たけのこ・鶏ガラ・塩・ごま油・片栗粉・油) 春雨スープ(春雨・人参・もやし・玉ねぎ・しょう油・鶏ガラだし・塩)	牛乳/じゃがもち (じゃが芋・チーズ・塩・片栗粉・バター・しょう油)	391kcal 13.8g 19.8g	444kcal 15.7g 22.3g
21(月)	牛乳 ビスケット	御飯 鮭のコーンマヨ焼き(鮭・玉ねぎ・マヨネーズ・クリームコーン・塩) 冬瓜のそぼろあんかけ(冬瓜・豚肉・しょう油・砂糖・だし汁・片栗粉) 白菜のみそ汁(白菜・人参・わかめ・味噌・だし汁)	牛乳/フレーククッキー (小麦粉・卵・バター・牛乳・砂糖・コーンフレーク)	502kcal 22.1g 19.4g	585kcal 26.1g 22.4g
クリスマスケーキ🎂 22(火)	牛乳 揚げせんべい	御飯 豚肉と厚揚げのとろみ煮(豚肉・厚揚げ・白菜・人参・玉ねぎ・しょう油・砂糖・油・だし汁) 大根サラダ(大根・人参・ツナ・マヨネーズ・砂糖・しょう油) 里芋とわかめのみそ汁(里芋・玉ねぎ・えのき・わかめ・味噌・だし汁)	牛乳/クリスマスケーキ (ホットケーキミックス・ベーキングパウダー・卵・砂糖・バター・ホイップクリーム・黄桃缶・くだもの)	559kcal 18.1g 24.7g	657kcal 21.1g 29.1g
お誕生会 23(水)	牛乳 サブレ	御飯 魚のクラッカー焼き(カレイ・塩・卵・チーズ・クラッカー) 納豆和え(ほうれん草・人参・納豆・しょう油・砂糖) クリームシチュー(鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・しめじ・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・塩)	麦茶/もちもちチーズパン (白玉粉・ホットケーキミックス・チーズ・牛乳)	551kcal 26.2g 20.3g	641kcal 31.0g 23.0g
24(木)	牛乳 小魚せんべい	御飯 スコップコロッケ(じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・油・パン粉・小麦粉・卵) 豚汁(豚肉・大根・人参・里芋・ごぼう・白菜・ねぎ・豆腐・油揚げ・みそ・ごま油)	牛乳/グレープゼリー (グレープジュース・砂糖・アガー)/ビスケット	533kcal 22.0g 18.9g	627kcal 26.1g 22.3g
クリスマス会🎄 25(金)	牛乳 クッキー	チキンライス(米・鶏肉・玉ねぎ・人参・コーン・ケチャップ・塩・バター・コンソメ) 鶏肉のチーズカレー焼き(鶏肉・チーズ・しょう油・みりん・砂糖・にんにく・カレー粉) ポテトサラダ(じゃが芋・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・塩・砂糖) 白菜とベーコンのスープ(白菜・ベーコン・玉ねぎ・コンソメ・塩)	麦茶/オレオマフィン (小麦粉・卵・バター・牛乳・砂糖・ベーキングパウダー・ビスケット)	539kcal 20.6g 24.1g	620kcal 24.0g 27.0g