



2025年 12月 お給食 献立表



練馬和光保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
月 1 15	ご飯 豆腐の中華スープ 豚肉のねぎ塩炒め 切り干し大根とツナの和え物	609.6(592.5) 22.8(21.4) 17.4(19.0) 4.6(2.9)	米、○白玉粉、ごま油、 ○油、油、砂糖	○牛乳、豚肉(肩ロース)、 木綿豆腐、○粉チーズ、ツ ナ油漬缶、すりごま、ご ま、◎牛乳	こんぶ(だし用)、緑豆もや し、○バナナ、にんじん、ね ぎ、きゅうり、たまねぎ、切り 干しだいこん	もちもちチーズパン バナナ 牛乳
火 2 16	クロワッサン ほうれん草と人参のスープ 鶏のさっぱりレモン焼き 野菜サラダ	561.7(544.3) 18.3(16.5) 20.3(20.8) 1.8(1.3)	クロワッサン、○米、 油、○油、砂糖、油、○ 砂糖	鶏もも肉、○鶏もも肉、○ 油揚げ、◎牛乳	キャベツ、緑豆もやし、○ブ ルーン(乾)、きゅうり、たま ねぎ、○しめじ、ほうれん草 う、コーン缶、にんじん、○ま いだけ、○にんじん、レモン果 汁、こんぶ(だし用)	きのこご飯 ブルーン 麦茶
水 3 17	ご飯 白菜と玉ねぎの味噌汁 肉じゃが 大根とひじきのサラダ	600.9(554.3) 19.0(18.3) 20.7(18.7) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、○食パ ン、しらたき、エッグケ ア、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(ばら)、ツナ 油漬缶、淡色みそ、いわし (煮干し)、○無塩バター、 ○バター、○すりごま、○ ごま、◎牛乳	だいこん、たまねぎ、○みか ん、はくさい、にんじん、えの きだけ、コーン缶、ひじき、こ んぶ(だし用)	セサミトースト みかん缶 牛乳
木 4	ご飯 椎茸と三つ葉のすまし汁 鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え	462.1(463.6) 22.6(19.5) 7.7(12.0) 1.3(1.1)	米、○小麦粉、○砂糖	○牛乳、さけ、○調製豆 乳、挽きわり納豆、花かつ お、◎牛乳	緑豆もやし、こまつな、○オレ ンジ、にんじん、ねぎ、みつ ば、しいたけ、こんぶ(だし 用)	ココア蒸しパン オレンジ 牛乳
金 5 おさとり 19	醤油ラーメン わかめサラダ みかん缶	542.7(515.8) 18.7(18.3) 13.7(15.3) 2.3(1.8)	焼きそばめん、○ロール パン、ごま油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、しらす 干し、○バター、◎牛乳	緑豆もやし、みかん、○パナ ナ、コーン缶、キャベツ、えの きだけ、きゅうり、ねぎ、に ら、○ブルーベリージャム、 カットわかめ、こんぶ(だし 用)	ブルーベリーサンド バナナ 牛乳
土 6 20	ツナピラフ 白菜とえのきのスープ じゃことキャベツの和え物	446.9(453.0) 15.2(14.8) 12.0(14.5) 1.8(1.2)	米、○マカロニ、○砂 糖、砂糖、ごま油、油	○牛乳、ツナ油漬缶、しら す干し、○きな粉、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまね ぎ、はくさい、にんじん、きゅ うり、えのきだけ、コーン缶、 ピーマン、こんぶ(だし用)	マカロニきな粉 バナナ 牛乳
月 8 生命の日 22	ダル(豆)カレーライス グリーンサラダ QBBチーズ	518.8(516.6) 16.9(16.3) 15.0(16.2) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、○砂 糖、油、片栗粉、小麦粉	○牛乳、チーズ、大豆(ゆ で)、○アガー、◎牛乳	○りんご天然果汁、たまねぎ、 緑豆もやし、○バナナ、キャベ ツ、きゅうり、にんじん、いん げん、コーン缶	りんごゼリー バナナ 牛乳
火 9 23	ご飯 玉ねぎと椎茸のスープ 鶏肉の照り焼き 三色ナムル	535.0(504.5) 18.0(16.5) 15.3(16.5) 0.9(0.7)	米、○小麦粉、○砂糖、 ○油、砂糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、ごま、 ◎牛乳	緑豆もやし、ほうれん草、○ みかん、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しいたけ、こんぶ(だし 用)	ココアちんすこう みかん缶 牛乳
水 10 24	ミルクパン 野菜スープ チキンカツ のりマヨサラダ	566.5(463.8) 22.5(18.8) 16.3(14.4) 2.5(1.8)	コッペパン、○米、パン 粉、エッグケア、油、小 麦粉	鶏もも肉、卵、ツナ油漬 缶、○油揚げ、○しらす干 し、牛乳、◎牛乳	キャベツ、きゅうり、○ブル ーン(乾)、にんじん、はくさ い、たまねぎ、ほしのり、こん ぶ(だし用)	油揚げとじゃこのおにぎり ブルーン 麦茶
木 11 25	ご飯 豆腐と油揚げの味噌汁 鶏肉の五目煮 ごまドレサラダ	521.0(501.2) 18.2(16.6) 16.4(17.1) 1.8(1.2)	米、糸こんにゃく、○焼 飯、○砂糖、油、砂糖、 なたね油	○牛乳、鶏もも肉、絹ごし 豆腐、大豆(ゆで)、○パ ター、淡色みそ、油揚げ、 いわし(煮干し)、ねりご ま、◎牛乳	キャベツ、○バナナ、たまね ぎ、にんじん、だいこん、きゅ うり、コーン缶、こんぶ(だし 用)	お麴ラスク バナナ 牛乳
金 12 26	ご飯 大根のすまし汁 鯖の胡麻味噌焼き 小松菜と塩こんぶのサラダ	525.0(491.6) 24.3(21.8) 13.6(15.1) 1.5(1.2)	米、○小麦粉、○砂糖、 砂糖	○牛乳、さば、ツナ油漬 缶、○調製豆乳、○チー ズ、花かつお、赤みそ、す りごま、◎牛乳	もやし、こまつな、○オレン ジ、だいこん、ねぎ、糸みつ ば、レモン果汁、塩こんぶ、こ んぶ(だし用)	チーズ蒸しパン オレンジ 牛乳
土 13 27	ナポリタンスパゲティ キャベツスープ ブロッコリーのサラダ	484.9(499.2) 16.5(17.2) 13.3(15.8) 3.0(2.4)	スパゲティ、○コッパ パン、○メープルシロッ プ、油、砂糖	○牛乳、ウインナー、○パ ター、◎牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、○パ ナナ、トマトピューレ、キャベ ツ、マッシュルーム缶、にんじ ん、しめじ、ピーマン、コーン 缶、こんぶ(だし用)	メープルサンド バナナ 牛乳
木 18 B.D	雪だるまご飯 かぶと玉ねぎのスープ 鶏肉のBBQソース コールスローサラダ	638.0(553.3) 15.9(14.2) 21.5(18.8) 1.1(0.8)	米、○小麦粉、○砂糖、 エッグケア、砂糖、油、 ○砂糖	鶏もも肉、○無塩バター、 ○卵、○生クリーム、◎牛 乳	○ぶどう天然果汁、キャベツ、 ○オレンジ、たまねぎ、にんじ ん、かぶ、きゅうり、コーン 缶、かぶ・菜、グリーンピース (水煮缶詰)、こんぶ(だし 用)	パウンドケーキ オレンジ ぶどうジュース

※予告なく献立が一部変更になることがあります、ご了承ください

※れんげ(完了期)・すみれ・たんぽぽクラスは朝おやつ(牛乳・市販菓子)がつきます

※その他、何かありましたら栄養士にご相談下さい

	月	火	水	木	金	土
たんぽぽ	カルシウム せんべい	ルヴァン クラシカル	リッツクラッカー	ほしたべよ	リッツクラッカー	ほしたべよ
すみれ	カルシウム せんべい	ハイハイ	リッツクラッカー	ハイハイ	リッツクラッカー	ほしたべよ
れんげ 完了期	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ	カルシウム せんべい	ハイハイ

園長印	栄養士印

