2026年12月　献　立　表

厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ 延長番	幼児栄養価
1 15 火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チキンチキンごぼう　完了：煮物 すまし汁（大根えのきもやし）	米 揚げ油 三温糖 片栗粉	牛乳 鮭 鶏もも肉 チーズ みそ かつお節 のり　青のり	りんご ごぼう もやし 大根 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	おかかチーズおにぎり 抹茶ケーキ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 26.4 g 脂　質 12.8 g 食塩相当量 1.4 g
2 16 水	ふりかけご飯 豚すき煮 カリフラワーのおかかツナマヨ 味噌汁（じゃが芋卵）	米 じゃが芋 小麦粉 マヨネーズ 長芋 しらたき 油 三温糖 片栗粉	牛乳 豆腐 豚もも肉 卵 豚ひき肉 ツナ みそ しらす干し かつお節 煮干し こんぶ 青のり	みかん カリフラワー キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン ねぎ	お好み焼き かぼちゃのケーキ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.6 g 脂　質 19.8 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 木	ごはん さばのｹﾁｬｯﾌﾟ焼き 一口おでん 味噌汁(玉ねぎなめこほうれんそう)	米 小麦粉 こんにゃく マヨネーズ 三温糖 油 コーンスターチ	牛乳 さば 卵 厚揚げ ウインナー みそ	りんご 人参 なめこ 玉ねぎ 大根 ほうれん草 パセリ	手作り卵パン 焼きおにぎり	エネルギー 617 kcal たんぱく質 24.5 g 脂　質 27.5 g 食塩相当量 1.8 g
4 18 金	ごはん 鶏肉のチーズピカタ ひじきのバター炒め さつまいものポタージュ	米 食パン さつま芋 バター はちみつ 小麦粉 マヨネーズ	牛乳　鶏もも肉 ひじき 卵 きな粉 チーズ（粉）	みかん 人参 玉ねぎ コーン	きな粉トースト キャロットケーキ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.4 g 脂　質 18.1 g 食塩相当量 1.9 g
5 19 土	焼きそば 中華スープ	蒸し中華めん さつま芋 三温糖 バター 油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 生クリーム 卵 青のり	みかん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし チンゲン菜 人参	スイートポテト クラッカー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 16.8 g 脂　質 20.9 g 食塩相当量 2.2 g
7 21 月	チキンカレーライス 切干大根の和え物 すまし汁（かぶねぎ）	米 じゃが芋 小麦粉 バター 油 三温糖 ごま油 食パン	牛乳 ヨーグルト 鶏もも肉	りんご 玉ねぎ 人参 なし みかん パイナップル かぶ ねぎ きゅうり 切り干し大根 レーズン にんにく 洋ナシ	フルーツヨーグルト 乳児：トースト幼児：クラッカー ブルーベリーケーキ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 17.8 g 脂　質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
8 22 火	ごはん ぶり大根 白菜と春雨のそぼろ炒め 豚汁	⑧じゃが芋 米 里芋 油 三温糖 はるさめ 片栗粉 ごま油㉒米 里芋 三温糖 はるさめ 油 ごま油	⑧牛乳 ぶり 豚ひき肉 豆腐 豚ばら肉 みそ こんぶ ㉒牛乳 ぶり 豚ひき肉 豆腐 豚ばら肉 小豆 みそ こんぶ	⑧みかん 白菜 大根 人参 れんこん ごぼう 生姜㉒かぼちゃ みかん 白菜 大根 人参 れんこん ごぼう 生姜	⑧みそポテト ㉒かぼちゃのいとこ煮 マヨ醤油焼きおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 21.1 g 食塩相当量 1.4 g
9 23 水	ごはん ポークチャップ 冬野菜マカロニグラタン 味噌汁（しめじ水菜にら）	米 マカロニ 小麦粉 油 パン粉 バター 片栗粉	牛乳 豚もも肉　鮭 みそ チーズ のり 豚ひき肉 青のり	りんご 玉ねぎ みずな ブロッコリー 人参 しめじ にら ほうれん草 にんにく	鮭ワカおにぎり バターケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 27.5 g 脂　質 15.5 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 木	⑩ごはん／豆腐ハンバーグ ポテトサラダ／スープ（ブロッコリー人参エリンギ） ㉔ケチャップライス／ミートローフ ポテトサラダ／クリームスープ	⑩米 じゃが芋 小麦粉 バター 三温糖 コーンスターチ マヨネーズ パン粉㉔米 じゃが芋 グラニュー糖 小麦粉 バター パン粉 マヨネーズ 油 コーンスターチ 三温糖	⑩牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 ㉔牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム 青のり	⑩みかん 人参 パイナップル ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ エリンギ コーン㉔みかん 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 苺 れんこん コーン レーズン	⑩パインケーキ ㉔クリスマスケーキ おかか焼きおにぎり	エネルギー 675 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 28.4 g 食塩相当量 1.7 g
11 25 金	ごはん 鶏の唐揚げ　完了：鶏煮 ブロッコリーとしらすの和え物 味噌汁（キャベツワカメ椎茸）	米 食パン 片栗粉 マヨネーズ 揚げ油	牛乳 鶏もも肉 ツナ しらす干し みそ わかめ こんぶ	りんご もやし ブロッコリー キャベツ 椎茸 人参 パセリ にんにく 生姜	ツナマヨトースト 塩わかめ焼きおにぎり	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.4 g 脂　質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g
12 26 土	五目あんかけうどん ジャーマンポテト	じゃが芋 うどん 小麦粉 三温糖 バター 片栗粉 油 ごま油	牛乳 豚ばら肉 ベーコン 卵	みかん 大根 ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参	甘食 クラッカー	エネルギー 512 kcal たんぱく質 15.3 g 脂　質 22.1 g 食塩相当量 3.0 g
14 28 月	ごはん しらすの卵焼き かぼちゃのラタトュイユ 味噌汁（白菜小松菜麸）	米 うどん じゃが芋 三温糖 片栗粉 麸 オリーブ油	牛乳 卵 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ みそ こんぶ	みかん かぼちゃ 人参 白菜 小松菜 玉ねぎ なす しめじ チンゲン菜 ねぎ トマト缶 ねぎ にんにく	カレーうどん 五平餅	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.1 g 脂　質 15.1 g 食塩相当量 3.1 g

・おひさま組からお昼に旬の果物が付きます。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・▨マークはおたのしみおやつです。
・0．1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。（おやつが汁系の時は付きません）
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。