

令和7年12月 あおぞら保育園 献立表

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
ごはん 白身魚のバターしょうゆ焼き キャベツと春雨のサラダ りんご缶 かきたま汁 牛乳 チーズトースト	ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル みかん ワカメスープ 牛乳 ふかし芋	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物 パイン缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 手作りゼリー	二色丼 かぼちゃのサラダ キウイ なめこ汁 牛乳 マカロニあべかわ	ごはん 野菜いろいろ肉団子 ブロッコリーのおかかマヨ和え オレンジ じゃが芋のみそ汁 牛乳 スティックパン
8	9	10	11	12
ごはん 白身魚フライ 花野菜サラダ パイン缶 豆腐のみそ汁 牛乳 バナナヨーグルト	ワカメごはん 五目玉子焼き マカロニサラダ バナナ しめじのみそ汁 牛乳 麩ラスク	ごはん さばのみそ煮 ビーフンソテー オレンジ すまし汁 牛乳 ジャムサンド	ごはん 親子煮 信田和え りんご缶 麩のみそ汁 牛乳 かぼちゃのホットケーキ	ドライカレー 春雨サラダ キウイ もずくスープ 牛乳 アスパラガスビスケット
15	16	17	18	19
スパゲッティミートソース たまごサラダ りんご缶 コンソメスープ 牛乳 クレープ	菜飯 メンチカツ ひじき煮 キウイ さつま芋のみそ汁 牛乳 シュガートースト	ごはん 松風焼き 錦糸和え 納豆 厚揚げのみそ汁 牛乳 バナナ	チキンカレー ツナサラダ オレンジ 玉子スープ 牛乳 ふかし芋	ごはん アジフライ ささみとキャベツの和え物 パイン缶 もやしのみそ汁 牛乳 バームクーヘン
22	23	24	25	26
ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう オレンジ 豚汁 牛乳 ホットケーキ	ワカメごはん 肉野菜炒め スマイルポテト りんご缶 ほうれん草のみそ汁 牛乳 みかんヨーグルト	ごはん 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーサラダ クリスマスカップデザート クリームシチュー 牛乳 トライフル	ふりかけごはん 洋風玉子焼き ポテトサラダ パイン缶 油揚げのみそ汁 牛乳 ブルーベリージャムサンド	ツナカレー コールスローサラダ バナナ 春雨スープ 牛乳 ビスコ



保育園における給与栄養目標量(3歳以上) エネルギー600kcal たんぱく質24.0g カルシウム270mg

今月の平均給与栄養量(3歳以上) エネルギー592kcal たんぱく質24.0g カルシウム267mg

※3歳未満児には毎日、40kcal程度の朝のおやつ提供。

※毎日昼食時麦茶提供。