




12がつのこんだて



令和7年度 島こども園

献立は材料等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金	土
昼食	1日 チャーハン 肉団子 ほうれん草のナムル 卵スープ みかん	2日 ごはん タラフライ ジャーマンポテト ブロッコリーコーン和え 白菜のみそ汁 りんご	3日 3色そぼろ丼 五目豆 きゅうり浅漬け じゃがいものみそ汁 ヨーグルト	4日 ごはん エビフライ きんぴらごぼう 小松菜ベーコンソテー かぶのスープ バナナ	5日 ごはん サワラの生姜焼き かぼちゃのチーズ焼き ブロッコリーのハム和え いものこ汁 ゴマ塩 みかん	6日 ハンバーグ きゅうりナムル わんたんスープ りんご
3歳未満児	さつまいも煮	トマト	かぼちゃソテー	チーズ	枝豆	
おやつ	キャロットケーキ スキムココア	ホイップサンド いちご牛乳	コーンマヨトースト 牛乳	スイートポテト スキムミルク	きりせんしょ お茶	フレンチトースト 牛乳
昼食	8日 バターロール チキンナゲット 卵サラダ ブロッコリー 白菜のクリームスープ りんご	9日 ごはん ブリの南蛮漬け ポテトサラダ ほうれん草のなめ茸和え けんちん汁 バナナ	10日わかめごはん チーズ入り松風焼き ひじきサラダ きゅうりのゆかり和え なめこ汁 みかん	11日お弁当の日 発表会総練習 お弁当をお願いします 	1 2日 ごはん サケのパン粉焼き ごぼうのから揚げ レタスサラダ わかめのみそ汁 納豆 りんご	13日 豚肉香味揚げ ブロッコリー和え物 あさりスープ バナナ
3歳未満児	かぼちゃソテー	タコウィンナー	コーンバター	園から果物がでます	チーズ	
おやつ	おいなりさん お茶	エッグタルト スキムミルク	ポテトたご焼き 牛乳	バナナマフィン ココアスキムミルク	クリームスパゲッティ お茶	お好み焼き お茶
昼食	15日カレーライス 福神漬け 豚カツ ブロッコリー和え物 チーズ りんご	1 6日 ごはん 鶏のから揚げ すき昆布煮 利休和え キャベツのみそ汁 バナナ	17日 ホットドッグ ポテトチーズ焼き れんこん梅マヨサラダ 白菜スープ みかん	18日 ごはん カミカミさつま揚げ 小松菜コーンソテー おからサラダ ポトフ ふりかけ りんご	19日 発表会 うめ・すみれ組 焼肉丼 マカロニサラダ すまし汁 ヨーグルト 枝豆	20日発表会 さくら組 たんぽぽ組 かりん揚げ ブロッコリーサラダ 生揚げのみそ汁 みかん
3歳未満児	ごぼうフライ	さつまいもスティック	ブロッコリー	かぼちゃソテー		
おやつ	野菜ポッキー スキムミルク	豆乳ホットケーキ スキムミルク	焼きおにぎり さきいか お茶	焼きそば お茶	ジャムサンド 牛乳	おせんべい 牛乳
昼食	2 2日 ハヤシライス ウィンナー かぼちゃのから揚げ きゅうり塩昆布和え みかん	23日 ごはん サケのゴマ揚げ きんぴられんこん ほうれん草納豆和え 大根のみそ汁 りんご	2 4日ケーキ作り ごはん ミートローフ 春雨ソテー かぶサラダ きのこスープ バナナ	25日クリスマス誕生会 バターライス フライドチキン ツリーサラダ ブロッコリー コンソメスープ フルーツゼリー	26日 ごはん カジキのソテー 筑前煮 きゅうりのゴマ和え すき焼きスープ りんご	27日 ささみフライ ブロッコリー和え物 玉ねぎスープ みかん
3歳未満児	コーンバター	さつまいもスティック	トマト		枝豆	
おやつ	ココアマーブルケーキ スキムミルク	チーズケーキ スキムミルク	ハムチーズサンド 牛乳	お菓子詰め合わせ お茶	年越しうどん お茶	シュガーラスク 牛乳

今月の栄養
エネルギー

3歳未満児
498 kcal

3歳以上児
521kcal

タンパク質

20.3g

22.5g

脂質

16.8g

18.9g

塩分

1.4 g

1.5g



- ◆ 発表会のお土産があります。0.1歳は総練習の日に持ち帰りになります。
- ◆ 土曜保育をご利用の際は、おにぎり・食具をお持ちください。
- ◆ 3歳以上児はスプーンをお持ちください。 3・15・19・22・25日
- ◆ 年末年始のお休み 12月28日（日）～1月4日（日）まで
- ◆ 週2回（火・木曜日）給食に牛乳がつかます。（3歳以上児）



今月の新メニュー 白菜クリームスープ・ブリの南蛮漬け・クリームスパゲティ・れんこん梅マヨサラダ・サケのゴマ揚げ・かぶサラダ