



# 月 献 立 表



2025.11.29

納内保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食		3時おやつ	備 考
		3歳未満児	全 園 児	3歳未満児	全 園 児	
1	15 月	牛乳 みかん	カレー肉じゃが ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(水菜・揚げ) 柿	ごはん	牛乳 バナナの パンケーキ	
2	16 火	牛乳 バナナ	さばの焼きおろし煮 れんこんのきんぴら みそ汁(じゃが芋・小松菜) りんご	ごはん	牛乳 黒ごま かりんとう	
3	17 水	牛乳 りんご	かぼちゃコロッケ おひたし ミニトマト みそ汁(厚揚げ・えのき) 味のり	ごはん	フルーツポンチ ハッピーターン	
4	18 木	牛乳 キウイ	ちゃんぽん風うどん 大根と厚揚げの煮しめ	パイン	牛乳 シュガー トースト	3歳以上児 おにぎりの日
5	19 金	フルーツ ヨーグルト	大豆カレー 和風サラダ 春雨と小松菜のスープ みかん	ごはん	牛乳 ☆するめ 以：マシュマロソフト 未：ジャムクラッカー	
6	20 土	牛乳 果物	焼きそば 三色ごま和え 麦茶 バナナ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
8	22 冬 至 月	牛乳 ゴールド キウイ	おでん ささみの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・しめじ) パイン	ごはん	牛乳 パンプキンパイ 牛乳 白玉入 かぼちゃの小倉煮	
9	23 火	牛乳 バナナ	たらのごま焼き ごぼうとひじきの煮物 みそ汁(ほうれん草・豆腐) キウイ	ごはん	牛乳 豆乳もち	
10	24 クリスマス 誕生会	牛乳 みかん	ささみのごまフライ ブロッコリーの三色サラダ 白菜とウィンナーのスープ りんご	食パン	牛乳 コーンフレーク バナナ	3歳以上児 主食がパンで もよい日です
		牛乳 みかん	✳️クリスマススペシャルランチ✳️ ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ ジョア(ブルーベリー) パイン		牛乳 サンタケーキ🍷	3歳以上児 ご飯は必要 ありません
11	25 木	フルーツ ヨーグルト	わかめラーメン 豆腐のお好み焼き風 みかん		牛乳 ☆小魚 フライド長いも	3歳以上児 おにぎりの日
12	26 金	牛乳 りんご	厚揚げのみそ炒め もやしのごま油和え すまし汁(なると・わかめ・ねぎ) バナナ	ごはん	ヨーグルトのフルーツ添え せんべい 牛乳 おからクッキー	
13	27 土	牛乳 果物	たぬきうどん 長芋のバターしょうゆ焼き キウイ		牛乳 お菓子	3歳以上児 ご飯は必要 ありません

\*12月分の3歳未満児の栄養量は

エネルギー 442kcal、たんぱく質 16.6g、脂質 14.1g、塩分 1.6gが平均給与量です。

\*12月分の3歳以上児の栄養量(ごはんの持参分は含みません)は

エネルギー 364kcal、たんぱく質 17.0g、脂質 16.1g、塩分 2.0gが平均給与量です。

☆【噛む力】をつけて健やかな成長を促すために、

午後のおやつのに『するめ』or『こんぶ』or『小魚』を食べる日です。

※献立の内容は都合により一部変更になる場合がありますのでご了承ください。