



12月の予定献立表



令和7年度

横田保育園

曜 日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
献立	魚の照り焼き 親子サラダ 豚汁 ミニトマト	エビと豆腐のケチャップ炒め 拌三糸 もやしのみそ汁 みかん	いが蒸し 若布の煮物 しめたま汁 キウイフルーツ	あぶたま 白和え せんべい汁 りんご	中華のローストチキン チーズサラダ コンソメスープ オレンジ	豚肉のみそいため スパゲティソテー キャベツのスープ バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	フルーツヨーグルト ビスケット	人参バターケーキ 牛乳	プチパン 牛乳	スイートポテト 牛乳	ごま団子 牛乳	
日	8	9	10	11	12	13
献立	ポークソテー マッシュポテト 肉団子入り中華スープ キウイフルーツ	♡ハッピーごはん♡ チキンナゲット ブロッコリーサラダ 野菜ミルクスープ バナナ	すき焼き風煮 かぼちゃサラダ 玉葱と若布のみそ汁 みかん	オムレツ きんぴらごぼう なめこ汁 オレンジ	焼きししゃも 野菜ソテー 五目うどん りんご	鶏肉の甘辛焼き 青菜和え じゃが芋のみそ汁 ミニトマト
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	ひじきせんべい 牛乳	オレンジゼリー せんべい	マシュマロごま菓子 牛乳	バナナケーキ 牛乳	さつま芋入りもち 牛乳	
日	15	16	17	18	19	20
献立	カレー肉じゃが もやしのナムル きのこスープ バナナ	かみかみさつまあげ 切干サラダ キャベツのみそ汁 りんご	鶏真薯 ヤーコンきんぴら 豆腐と青菜のみそ汁 ミニトマト	ゆで卵ミートソースかけ 大根サラダ 春雨スープ キウイフルーツ	厚揚げの甘辛煮 小松菜のピーナッツ和え すまし汁 みかん	焼きビーフン さつま芋甘煮 豆腐のみそ汁 バナナ
未満児 主食	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	かぼちゃドーナツ 牛乳	セレクト中華まん 牛乳	ココアゼリー せんべい	五平餅風 牛乳	じゃこトースト 牛乳	
日	22	23	24	25	26	27
献立	厚焼き卵 かぼちゃいとこ煮 かぶ漬け 吉野汁 キウイフルーツ	五目大豆 りんごサラダ しめじのみそ汁 バナナ	♡クリスマス誕生会♡ チキンライス ミートローフ カリフラワーサラダ わかめスープ みかん	マカロニグラタン 三色ソテー ベーコンスープ オレンジ	エビ天 大根なます 青菜のお浸し 年越しうどん りんご	手作り弁当 
未満児 主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
おやつ	二色団子 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ケーキ 牛乳	クッキー 牛乳	豆乳プリン せんべい	

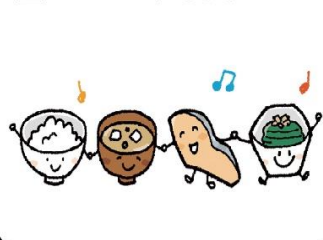
今年はかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



今月の手作り弁当は第4
土曜日です。宜しくお願い
致します。



～今月の一日平均栄養所要量～

	未満児	以上児
エネルギー	515kcal	407kcal
たんぱく質	19.2g	17.6g
脂 質	18.2g	18.1g

4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

