



12月 献立表 あじさい



令和7年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		乳児
1 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 春雨のマヨ和え りんご(加熱)	青のりポテト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ しょうが 人参 小松菜 りんご 青のり	水 料理酒 万能つゆ 塩	エネルギー:483kcal タンパク:18.9g 脂質:1.9g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.1g
2 火	ご飯 味噌汁 手作りがんもどき チンゲン菜のお浸し チーズ	きな粉ちんすこう 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	米 さつまいも 小切麩 砂糖 片栗粉 薄力粉	干しいたけ しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ チンゲン菜 もやし	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:529kcal タンパク:20.2g 脂質:23.7g カルシウム:291mg 食塩相当量:1.1g
3 水	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のチーズ焼き 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり	鶏肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 米	人参 小松菜 パセリ 白菜 きゅうり コーン オレンジ ゆかり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:483kcal タンパク:16.1g 脂質:12.4g カルシウム:102mg 食塩相当量:1.6g
4 木	ピビンパ 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご(加熱)	かぼちゃ餅 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき草 なら キャベツ りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 塩 みりん	エネルギー:503kcal タンパク:16.7g 脂質:14.4g カルシウム:211mg 食塩相当量:0.8g
5 金	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 みかん りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:529kcal タンパク:21.1g 脂質:14.2g カルシウム:220mg 食塩相当量:1.6g
6 土	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	ケチャップライスのおにぎり	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 無塩バター	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 塩 チキンスープの素	エネルギー:543kcal タンパク:12.5g 脂質:8.7g カルシウム:60mg 食塩相当量:1.4g
8 月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご(加熱)	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 さつまいも パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご	水 塩 万能つゆ トマトドレッシング	エネルギー:498kcal タンパク:17.2g 脂質:13.4g カルシウム:183mg 食塩相当量:1.3g
9 火	鶏肉と野菜の炒め煮 味噌汁 手作りなめたけ和え パナナ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 フルーツパン	人参 玉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 えのき草 パナナ	水 料理酒 万能つゆ	エネルギー:486kcal タンパク:19.4g 脂質:12.1g カルシウム:285mg 食塩相当量:1.1g
10 水	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ チーズ	しらすチャーハン	豚肉 木綿豆腐 チーズ しらす	蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ キャベツ パプリカ 小松菜 長ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩	エネルギー:479kcal タンパク:15.4g 脂質:14.2g カルシウム:150mg 食塩相当量:1.9g
11 木	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ りんご(加熱)	スノーボール 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン りんご	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩	エネルギー:572kcal タンパク:14.9g 脂質:18.5g カルシウム:78mg 食塩相当量:0.8g
12 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海藻の和え物 オレンジ	チーズ入りパンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 まぐろフライ チーズ 牛乳	米 油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉	干しいたけ 南瓜 えのき草 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:555kcal タンパク:19.7g 脂質:17.4g カルシウム:200mg 食塩相当量:1.6g
13 土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	ごま塩おにぎり	鶏肉 味噌 チーズ	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩	エネルギー:527kcal タンパク:18.1g 脂質:10g カルシウム:105mg 食塩相当量:1.2g
15 月	きつねうどん さつまいもささみのサラダ みかん	おかかおにぎり	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん さつまいも ノンエッグマヨネーズ 米	小松菜 人参 長ねぎ みかん	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水	エネルギー:408kcal タンパク:12.2g 脂質:8.2g カルシウム:92mg 食塩相当量:0.8g
16 火	ご飯 味噌汁 たらの香煎焼き コーン野菜ソテー オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 たら きな粉 牛乳	米 ごま油 油 マカロニ 砂糖	干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩	エネルギー:472kcal タンパク:20.6g 脂質:12.1g カルシウム:213mg 食塩相当量:1g
17 水	ご飯 コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え りんご(加熱)	コーンパンケーキ 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 りんご コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー	エネルギー:504kcal タンパク:18.7g 脂質:18.7g カルシウム:199mg 食塩相当量:0.9g
18 木	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 大根のおかか和え パナナ	焼き芋 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 さつまいも	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ えのき草 昆布 人参 大根 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん	エネルギー:504kcal タンパク:16.4g 脂質:12.8g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.1g
19 金	ご飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 小切麩 ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ なら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢 ペーキングパウダー ココア	エネルギー:507kcal タンパク:19.8g 脂質:15.4g カルシウム:324mg 食塩相当量:1.6g
20 土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	しらすおにぎり	豚肉 味噌 しらす	米 油 さつまいも 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:547kcal タンパク:17.9g 脂質:11.3g カルシウム:86mg 食塩相当量:1.3g
22 月	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜の味噌和え りんご(加熱)	きな粉蒸しパン 牛乳	高野豆腐 さば 味噌 きな粉 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	南瓜 干しいたけ 人参 長ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー	エネルギー:555kcal タンパク:19.5g 脂質:18.1g カルシウム:231mg 食塩相当量:0.9g
23 火	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ	ヨーグルト	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ごま油	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:394kcal タンパク:16g 脂質:10.5g カルシウム:221mg 食塩相当量:1.3g
24 水	麦ご飯 ポークカレー 白菜サラダ パナナ	コンソメ熱ナック 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 小切麩	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ パナナ 青のり	水 カレールウ 穀物酢 塩 チキンスープの素	エネルギー:530kcal タンパク:14.3g 脂質:19g カルシウム:190mg 食塩相当量:1.1g
25 木	☆クリスマス献立☆キャロットライス コンシューズスープ ローストチキン フレンチサラダ りんご(加熱)	フルーツカップケーキ(卵 なし)	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	人参 パセリ 玉ねぎ コーン しょうが にんにく 白菜 ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 シュウフレーク 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢 ペーキングパウダー	エネルギー:525kcal タンパク:13.9g 脂質:16.2g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.2g
26 金	ふりかけご飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の塩炒め チーズ	パンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ なめこ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん ペーキングパウダー	エネルギー:559kcal タンパク:21.7g 脂質:21.3g カルシウム:311mg 食塩相当量:1.5g
27 土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ オレンジ	わかめおにぎり	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり オレンジ わかめご飯の素	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:516kcal タンパク:13g 脂質:8.2g カルシウム:52mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
	平均値	512	17.4	14.4	189	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。