

令和7年



12月 献立表



こむぎ保育園

日 曜	献立名	あか	さいろ	みどり	その他	栄養価	
						幼児	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	青のりポテト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	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	エネルギー:578kcal たんぱく質:23.1g 脂質:16.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:483kcal たんぱく質:18.9g 脂質:13g 糖質:125mg 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 かつま芋 小切麩 砂糖 片栗粉 油 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	エネルギー:715kcal たんぱく質:24.4g 脂質:29g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:601kcal たんぱく質:20.2g 脂質:23.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.1g
3 水	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり	鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳	野菜パン じゃが芋 無塩バター 米	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ ゆかり	エネルギー:541kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.7g 糖質:125mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:432kcal たんぱく質:15.7g 脂質:11.8g 糖質:125mg 食塩相当量:1.8g
4 木	ビビンバ丼 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご	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 えのき茸 なら キャベツ りんご 南瓜	エネルギー:603kcal たんぱく質:20.3g 脂質:18g 糖質:125mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:503kcal たんぱく質:16.7g 脂質:14.4g 糖質:125mg 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 味噌 砂糖 片栗粉	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	エネルギー:634kcal たんぱく質:25.9g 脂質:17.8g 糖質:125mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:520kcal たんぱく質:21.1g 脂質:14.2g 糖質:125mg 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	エネルギー:651kcal たんぱく質:15.4g 脂質:10.8g 糖質:125mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:543kcal たんぱく質:12.5g 脂質:8.7g 糖質:125mg 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	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 さつま芋 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	エネルギー:658kcal たんぱく質:17.2g 脂質:17g 糖質:125mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:568kcal たんぱく質:17.2g 脂質:13.4g 糖質:125mg 食塩相当量:1.3g
9 火	親子丼 味噌汁 手作りがんもどき バナナ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 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 人参 白菜 ほうれん草 えのき茸 バナナ	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 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	鶏しんちゅう 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 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	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 人参 玉ねぎ もやし きゅうり コーン りんご	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:1.3g
12 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海苔の和え物 オレンジ	チーズ入りバンケーキ 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 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 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 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:1.2g
15 月	きつねうどん さつま芋とささみのサラダ みかん	おかかおにぎり	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	小松菜 人参 長ねぎ みかん	エネルギー:513kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:400kcal たんぱく質:12.2g 脂質:8.2g 糖質:125mg 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 かつ 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:1.1g
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	コーンバンケーキ 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:0.9g
18 木	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 大根のおかか和え バナナ	焼き芋 牛乳	味噌 鶏卵 えび かつお節 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ えのき茸 昆布 人参 大根 小松菜 バナナ	エネルギー:585kcal たんぱく質:21g 脂質:13.6g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:471kcal たんぱく質:17.1g 脂質:10.8g 糖質:125mg 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 たら 昆布 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼きのり	エネルギー:599kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.8g 糖質:125mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:507kcal たんぱく質:20.6g 脂質:15.4g 糖質:125mg 食塩相当量:1.8g
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 さつま芋 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 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	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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:0.9g
23 火	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 いじきの和え物 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	エネルギー:641kcal たんぱく質:26.6g 脂質:12.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:524kcal たんぱく質:19.5g 脂質:10.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.3g
24 水	麦ご飯 ポークカレー 白菜サラダ バナナ	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 バナナ 青のり	エネルギー:641kcal たんぱく質:26.6g 脂質:12.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:524kcal たんぱく質:19.5g 脂質:10.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.1g
25 木	☆クリスマス献立☆キャロットラース コーンチューズスープ ローストチキン フレンチサラダ りんご	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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 糖質:125mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:513kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 糖質:125mg 食塩相当量:1.2g
26 金	ふりかけご飯 味噌汁 臭だん玉子焼き 野菜の塩炒め チーズ	バンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 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	エネルギー:641kcal たんぱく質:26.6g 脂質:12.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:524kcal たんぱく質:19.5g 脂質:10.5g 糖質:125mg 食塩相当量:1.7g
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 えのき茸 わかめ きゅうり オレンジ わかめご飯の素	エネルギー:622kcal たんぱく質:26.6g 脂質:10.3g 糖質:125mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:516kcal たんぱく質:13g 脂質:8.2g 糖質:125mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	616	21.3	17.8	232	1.5
乳児 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	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。

12月 献立表

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	
						幼児	乳児
1 月	ご飯 味噌汁 鶏肉の生煮め 春雨のマヨ和え りんご	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	エネルギー:579kcal たんぱく質:23.1g 脂質:16.5g 炭水化物:242mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:493kcal たんぱく質:18.9g 脂質:13g 炭水化物:195mg 食塩相当量:1.1g
2 火	ご飯 味噌汁 手作りがんとどき 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 さつま芋 小切粒 砂糖 片栗粉 油 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	エネルギー:601kcal たんぱく質:24.4g 脂質:29g 炭水化物:343mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:501kcal たんぱく質:20.2g 脂質:23.7g 炭水化物:291mg 食塩相当量:1.1g
3 水	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ オレンジ	ゆかりおにぎり	鶏肉 かつお節 チーズ 牛乳	野菜パン じゃが芋 無塩バター 米	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ ゆかり	エネルギー:541kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.7g 炭水化物:161mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:452kcal たんぱく質:15.7g 脂質:11.8g 炭水化物:126mg 食塩相当量:1.8g
4 木	ピビンパ 中華スープ キャベツの甘酢和え りんご	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	エネルギー:609kcal たんぱく質:20.3g 脂質:18g 炭水化物:260mg 食塩相当量:0.9g	エネルギー:508kcal たんぱく質:16.7g 脂質:14.4g 炭水化物:211mg 食塩相当量:0.9g
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	りんご蒸しあんじゅう 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	エネルギー:651kcal たんぱく質:25.9g 脂質:17.8g 炭水化物:272mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:543kcal たんぱく質:21.1g 脂質:14.2g 炭水化物:220mg 食塩相当量:1.8g
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	エネルギー:651kcal たんぱく質:15.4g 脂質:10.9g 炭水化物:183mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:543kcal たんぱく質:12.5g 脂質:8.7g 炭水化物:163mg 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	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 さつま芋 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	エネルギー:596kcal たんぱく質:21g 脂質:13.4g 炭水化物:193mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:498kcal たんぱく質:17.2g 脂質:10.4g 炭水化物:183mg 食塩相当量:1.3g
9 火	親子丼 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 鶏卵 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	エネルギー:627kcal たんぱく質:26.6g 脂質:18.7g 炭水化物:370mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:518kcal たんぱく質:21.5g 脂質:14.9g 炭水化物:297mg 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	エネルギー:593kcal たんぱく質:20.2g 脂質:14.2g 炭水化物:174mg 食塩相当量:2.2g	エネルギー:479kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.2g 炭水化物: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 コンソメスープ りんご	スノーボール 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉 片栗粉 粉糖	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	エネルギー:690kcal たんぱく質:18.1g 脂質:23.4g 炭水化物:218mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:572kcal たんぱく質:14.9g 脂質:11.2g 炭水化物:178mg 食塩相当量:0.8g
12 金	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と海苔の和え物 オレンジ	チーズ入りバンケーキ 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	エネルギー:666kcal たんぱく質:24.1g 脂質:23.8g 炭水化物:285mg 食塩相当量:2.1g	エネルギー:558kcal たんぱく質:19.7g 脂質:15.1g 炭水化物:230mg 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	エネルギー:624kcal たんぱく質:21.7g 脂質:13g 炭水化物:119mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:527kcal たんぱく質:18.1g 脂質:12.1g 炭水化物:105mg 食塩相当量:1.2g
15 月	きつねうどん さつま芋とささみのサラダ みかん	おかかおにぎり	油揚げ 鶏肉 かつお節	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	小松菜 人参 長ねぎ みかん	エネルギー:514kcal たんぱく質:15.2g 脂質:10.3g 炭水化物:120mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:408kcal たんぱく質:12.2g 脂質:8.9mg 炭水化物:92mg 食塩相当量:0.8g
16 火	ご飯 味噌汁 たらの香煎り焼き コンソメスープ 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 かつ 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	エネルギー:563kcal たんぱく質:15.1g 脂質:25.2g 炭水化物:266mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:473kcal たんぱく質:20.6g 脂質:12.1g 炭水化物:213mg 食塩相当量:1.1g
17 水	ご飯 コンソメスープ ヨーロップ もやしのマヨ和え りんご	コーンバンケーキ 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 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	エネルギー:661kcal たんぱく質:22.6g 脂質:23.8g 炭水化物:248mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:590kcal たんぱく質:18.7g 脂質:15.1g 炭水化物:199mg 食塩相当量:0.9g
18 木	ご飯 味噌汁 えび入り玉子焼き 大根のおかか和え パナナ	焼き芋 牛乳	味噌 鶏卵 えび かつお節 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	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	エネルギー:565kcal たんぱく質:17.1g 脂質:13.6g 炭水化物:281mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:494kcal たんぱく質:17.1g 脂質:10.9g 炭水化物:226mg 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 小切粒 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 オレンジ	エネルギー:599kcal たんぱく質:22.4g 脂質:18.8g 炭水化物:365mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:507kcal たんぱく質:19.9g 脂質:15.4g 炭水化物: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 さつま芋 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	エネルギー:656kcal たんぱく質:22g 脂質:14.1g 炭水化物:189mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:547kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.3g 炭水化物:89mg 食塩相当量:1.3g
22 月	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 きざめ電田揚げ 冬野菜の味噌和え りんご	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	エネルギー:669kcal たんぱく質:24.2g 脂質:18.1g 炭水化物:289mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:555kcal たんぱく質:19.5g 脂質:15.4g 炭水化物: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 小切粒 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	エネルギー:481kcal たんぱく質:19g 脂質:12.5g 炭水化物:292mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:394kcal たんぱく質:16g 脂質:10.5g 炭水化物:221mg 食塩相当量:1.3g
24 水	麦ご飯 ボーカレー 白菜サラダ パナナ	コンソメ麺ナック 牛乳	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 小切粒	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり パプリカ パナナ 青のり	エネルギー:642kcal たんぱく質:17.5g 脂質:22.7g 炭水化物:222mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:530kcal たんぱく質:14.3g 脂質:19g 炭水化物:180mg 食塩相当量:1.1g
25 木	★クリスマス献立★キャロットライス コーンチュースープ ローストチキン フレンチサラダ りんご	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	エネルギー:620kcal たんぱく質:17.1g 脂質:20.4g 炭水化物:194mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:525kcal たんぱく質:13.9g 脂質:15.2g 炭水化物:155mg 食塩相当量:1.2g
26 金	ふりかけご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き 野菜の塩炒め チーズ	バンケーキ 牛乳	ふりかけかつお 厚揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 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	エネルギー:664kcal たんぱく質:26.6g 脂質:26.8g 炭水化物:377mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:588kcal たんぱく質:22g 脂質:31.4mg 炭水化物:314mg 食塩相当量:1.7g
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	エネルギー:624kcal たんぱく質:15.9g 脂質:10.3g 炭水化物:66mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:516kcal たんぱく質:13g 脂質:8.2g 炭水化物:52mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	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)
幼 目 標 量	589	20.6	17	270	1.6
児 平 均 量	616	21.3	17.8	232	1.5
乳 目 標 量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平 均 量	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。