

令和7年12月 献立表

浅川保育園

日		献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	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	3歳未満児	3歳以上児	
1月	22月		パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏もも スキムミルク まぐろ油漬 牛乳	ロールパン サラダ油 スープの素 小麦粉 バター 酢 砂糖 あられ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	11月14日:494kcal たんぱく質:19.8g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	11月14日:556kcal たんぱく質:21.8g 脂質:23.9g 食塩相当量:2.2g	あられ
2火	16火		ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	牛乳 *ほうれんそうの カップケーキ	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ ホットケーキミックス	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ ほうれんそう	11月15日:456kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g	11月15日:512kcal たんぱく質:21.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g	かりんとう
3水			パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨあえ オニオンスープ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 牛乳 いりこ	ロールパン 片栗粉 サラダ油 ごま マヨネーズ ごま油 スープの素 おかき	れんこん にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ	11月16日:464kcal たんぱく質:21.6g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g	11月16日:520kcal たんぱく質:21.9g 脂質:21.4g 食塩相当量:2.4g	ビスケット
4木	17水		ごはん すきやき えのきとにんじんのすまし汁	飲むヨーグルト おかき	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 しらたき サラダ 油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん 玉ねぎ 白菜 白ねぎ えのきたけ ねぎ	11月17日:455kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.5g	11月17日:510kcal たんぱく質:18.1g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.9g	クラッカー
5金	15月		ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	牛乳 せんべい	鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 片栗粉 はるさめ しょうゆ スープの素 ごま油 マカロニ マヨネーズ せんべい	玉ねぎ にんじん 白菜 ねぎ しょうが きゅうり	11月18日:483kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.7g	11月18日:539kcal たんぱく質:18.8g 脂質:17.2g 食塩相当量:2.1g	クッキー
6土	20土		チャンポン みかん	牛乳 丸ボーロ	豚肉 かまぼこ さつま揚げ 鶏がら 牛乳	米 中華めん ごま油 サラダ油 スープの素 酒 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ みかん	11月19日:408kcal たんぱく質:19g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g	11月19日:570kcal たんぱく質:21.0g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.9g	あられ
8月	19金		ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 *ふかしいも	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	11月20日:519kcal たんぱく質:18.5g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.6g	11月20日:589kcal たんぱく質:20g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g	サブレ
9火	23火		ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	牛乳 クッキー	白身魚 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	米 酒 砂糖 しょうゆ サラダ油 クッキー	しょうが かぼちゃ チンゲンサイ にんじん	11月21日:468kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.5g	11月21日:527kcal たんぱく質:22.0g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.7g	丸ぼうろ
10水	25木		ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麩のすまし汁	牛乳 クラッカー	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳	米 みりん サラダ油 酒 砂糖 マヨネーズ 里いも しょうゆ ふ クラッカー	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	11月22日:521kcal たんぱく質:22.4g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.4g	11月22日:592kcal たんぱく質:25.0g 脂質:25.5g 食塩相当量:1.7g	クッキー
11木			パン コロケ ブロッコリー わかめスープ	ゼリー	合ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 しょうゆ スープの素 ゼリー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ	11月23日:460kcal たんぱく質:16.6g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.8g	11月23日:497kcal たんぱく質:16.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:2g	ドーナツ
12金	26金		ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	牛乳 *豆腐ドーナツ	豚肉 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 豆腐	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 片栗粉 ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ ピーマン パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ しょうが 大根 ねぎ	11月24日:499kcal たんぱく質:19.8g 脂質:19.6g 食塩相当量:1g	11月24日:564kcal たんぱく質:21.8g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.2g	おかき
13土	27土		親子うどん バナナ	牛乳 ビスケット	鶏肉 かまぼこ 卵 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 ビスケット	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう バナナ	11月25日:431kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g	11月25日:599kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g	あられ
18木			パン レバーボール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー みそ 卵 スキムミルク わかめ 牛乳	ロールパン ピーナッツ 小麦粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー えのきたけ ねぎ	11月26日:499kcal たんぱく質:22.9g 脂質:23.8g 食塩相当量:1.9g	11月26日:562kcal たんぱく質:25.4g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.2g	ウエハース
24水			チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ みかん	牛乳 カステラ	鶏肉 牛乳	米 スープの素 バター トマケチャップ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 カステラ	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが キャベツ きゅうり スイートコーン パセリ みかん	11月27日:622kcal たんぱく質:23.6g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.1g	11月27日:722kcal たんぱく質:26.1g 脂質:28.3g 食塩相当量:2.6g	ウエハース

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	1人1日 Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A	B1	B2	C	
								μgRE	mg	mg	mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	480(508)	19.6	18.2	293	1.7	385	0.28	0.44	29	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	559(589)	21.5	18.8	256	2.3	440	0.33	0.4	35	1.9

今年も残り1か月となりました。
年末年始はクリスマスやお正月などイベントが続きます。睡眠不足や生活習慣の乱れに気を付けながら、この時期ならではの家族やお友達、親せきの集まりを楽しみましょう。

