令和8年 12月 献 立 表

浅川保育園

日		献立名			あか	きいろ	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 火	21 月		ごはん 豚肉と野菜のしょうが焼き だいこんと油揚げのみそ汁	牛乳 ＊豆腐ドーナッツ	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 ねぎ パプリカ(赤) パプリカ(黄) しいたけ しょうが だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ:498kcal たんぱく質:19.8g 脂質:19.7g 食塩相当量:1.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:563kcal たんぱく質:21.8g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.5g	クラッカー
2 水	25 金		ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	飲むヨーグルト おかき	鶏ひき肉 ハム 飲むヨーグルト (鉄多め) 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 おかき	玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ しょうが きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:492kcal たんぱく質:17.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:1.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:551kcal たんぱく質:18.3g 脂質:13.9g 食塩相当量:2.2g	ビスケット
3 木	14 月		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 カレールウ スープの素 酢 砂糖 しょうゆ さつまいも	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	ｴﾈﾙｷﾞｰ:519kcal たんぱく質:18.5g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:588kcal たんぱく質:20g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g	サブレ
4 金	15 火		ごはん おいどん揚げ ボイルキャベツ チンゲンサイと油揚げのみそ汁	牛乳 クッキー	豆腐 いわし みそ 卵 煮干し スキムミルク 油揚げ 牛乳	米 小麦粉 酒 砂糖 サラダ油 しょうゆ クッキー	玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ チンゲンサイ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:514kcal たんぱく質:20g 脂質:23.4g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:582kcal たんぱく質:21.9g 脂質:25.3g 食塩相当量:1.5g	あられ
5 土	19 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	中華めん ごま油 サラダ油 酒 スープの素 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:407kcal たんぱく質:18.9g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:570kcal たんぱく質:21g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.9g	おかき
7 月	23 水		パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	牛乳 あられ	鶏肉 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:494kcal たんぱく質:19.8g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:556kcal たんぱく質:21.8g 脂質:23.9g 食塩相当量:2.2g	カステラ
8 火	17 木		ごはん すきやき えのきとにんじんのすまし汁	牛乳 ＊ほうれんそうの カップケーキ	牛肉 豆腐 煮干し だし昆布 牛乳 チーズ	米 しらたき サラダ油 砂糖 しょうゆ ホットケーキミックス	にんじん 玉ねぎ はくさい 白ねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ:465kcal たんぱく質:19.6g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal たんぱく質:21.5g 脂質:18.2g 食塩相当量:1.9g	クラッカー
9 水			ごはん レバーのてり煮 切干大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 サブレ	鶏レバー ハム みそ わかめ 煮干し 牛乳	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 酢 ごま油 じゃがいも サブレ	しょうが 切干大根 きゅうり にんじん ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:452kcal たんぱく質:20.4g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:507kcal たんぱく質:22.3g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g	ウエハース
10 木	22 火		ごはん 鶏肉のみそ焼き 里いものサラダ ふのすまし汁	牛乳 ＊マカロニの きな粉あえ	鶏肉 みそ まぐろ油漬 煮干し だし昆布 牛乳 きな粉	米 みりん サラダ油 酒 ふ 砂糖 里いも マヨネーズ めんつゆ しょうゆ マカロニ	きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:522kcal たんぱく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:593kcal たんぱく質:27.4g 脂質:22.8g 食塩相当量:1.4g	丸ボーロ
11 金			パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	牛乳 ゼリー	合ひき肉 卵 わかめ 牛乳	ロールパン サラダ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 しょうゆ 砂糖 ごま スープの素 ゼリー	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:533kcal たんぱく質:20.6g 脂質:24.9g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:589kcal たんぱく質:21.9g 脂質:27.4g 食塩相当量:2.2g	ドーナツ
12 土	26 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	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:430kcal たんぱく質:18g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:598kcal たんぱく質:20g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g	あられ
16 水	28 月		ごはん 厚揚げと小松菜の炒め物 はるさめのすまし汁	牛乳 せんべい	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し だし昆布 牛乳	米 しょうゆ みりん 砂糖 サラダ油 はるさめ せんべい	小松菜 にんじん 玉ねぎ ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:438kcal たんぱく質:18.4g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:489kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14g 食塩相当量:1.7g	かりんとう
18 金			パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーのごまマヨあえ 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 ごま マヨネーズ ごま油 サラダ油 ぽん酢しょうゆ スープの素 おかき	れんこん にんじん 玉ねぎ ブロッコリー しょうが パセリ	ｴﾈﾙｷﾞｰ:460kcal たんぱく質:20.9g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:515kcal たんぱく質:23.1g 脂質:21.9g 食塩相当量:2.4g	クッキー
24 木			ケチャップライス 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 ベーコン 牛乳	米 スープの素 バター 砂糖 トマトケチャップ 上新粉 サラダ油 カステラ 片栗粉 酢	玉ねぎ にんじん グリンピース 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ:601kcal たんぱく質:22.1g 脂質:23.8g 食塩相当量:2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:694kcal たんぱく質:24.3g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.7g	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	ｶﾙｼｳﾑ mg	鉄 mg	ビタミン A μgRE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食塩相当量 g
	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	484(513)	19.7	18.3	300	1.8	424	0.28	0.45	27	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	564(595)	21.6	19	266	2.4	489	0.33	0.42	32	1.9

今年も早いもので残りわずかとなりました。
クリスマスなど楽しい行事が続きますが手洗いやうがいを徹底しながら元気に年越しできるようにしていきましょう。

