

## <令和7年度12月の献立>

風の子保育園・風の子ベビーホーム

	献立	血や肉になる	身体の調子を整える	力や体温となる	おやつ
1 月	ごはん 鯖の塩焼き じゃがいのほっこり煮 玉葱と人参の味噌汁	鯖、油揚げ、味噌 (牛乳)	大根、人参、ひじき、さやいんげん、玉葱 しめじ、ねぎ	米、じゃがいも、こんにゃく サラダ油、三温糖 (さつまいも)	マンナビスケット 牛乳 焼いも 牛乳
	さつまいもごはん カレイの天ぷら 小松菜ときのこの和え物 お麸とわかめの味噌汁	カレイ、味噌、 (豆乳、牛乳)	トマト、小松菜、しめじ、エリンギ、えのき わかめ、ねぎ (レモン)	米、さつまいも、黒ごま、薄力粉 上白糖、お麸、サラダ油 (ホットケーキミックス、 三温糖、サラダ油)	かぼちゃスティック 牛乳 レモンケーキ 牛乳
3 水	ごはん ダブル麻婆豆腐 ほうれん草ともやしの彩り和え きのこスープ	豆腐、大豆、豚肉 鶏手羽元 (牛乳)	玉葱、ねぎ、人参、ほうれん草、もやし パブリカ、しいたけ、エリンギ、しめじ パセリ	米、片栗粉、上白糖、三温糖 (お麸、オリーブオイル、黒砂糖)	コーンフレーク 牛乳 黒糖お麸ラスク 牛乳
	ごはん 赤魚の梅煮 ひじきの白和え のっぺい汁	赤魚、豆腐、味噌 鶏肉 (豆乳、牛乳、ヨーグルト)	梅干し、ねぎ、ひじき、小松菜、人参 しいたけ、大根、ごぼう、ねぎ	米、三温糖、こんにゃく、上白糖 片栗粉 (ベーキングパウダー、薄力粉、 バター、三温糖)	バナナ 牛乳 ヨーグルト クッキー 牛乳
5 金	ごはん 鶏むね肉のマヨネーズ漬け こふきいも マカロニ和風サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	鶏肉、味噌 ヨーグルト、かつお節 豆腐 (牛乳)	きゅうり、人参、コーン、わかめ 白菜、ねぎ	米、パン粉、 じゃがいも、マカロニ、マヨドレ 三温糖、トマトケチャップ (さつまいも、サラダ油)	じゃが芋スティック 牛乳 さつま芋チップス 牛乳
	ソースカツ丼 バナナ	豚肉	キャベツ、バナナ	米、小麦粉、パン粉、サラダ油 トマトケチャップ、ウスターソース	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
8 月	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き 根菜サラダ きのこの清汁	鮭、味噌 (牛乳)	大根、人参、蓮根、ごぼう、ブロッコリー もやし、しいたけ、しめじ、えのき、玉葱 ねぎ、(バナナ、ブルーン)	米、三温糖、マヨドレ、ヤーコン	ウエハース 牛乳 ドライフルーツ 牛乳
	ハヤシライス コールスローサラダ バナナ	牛肉 (チーズ、豆乳、牛乳)	玉葱、人参、キャベツ、コーン、きゅうり マッシュルーム、バナナ	米、三温糖 サラダ油、ハヤシルウ、マヨドレ (薄力粉、バター、三温糖、 ベーキングパウダー)	さつまいもスティック 牛乳 チーズ クッキー 牛乳
10 水	ごはん ホキのチリソース風 豆腐サラダ じゃがいもと玉葱の味噌汁	ホキ、豆腐、味噌 ちりめんじゃこ (鶏むね肉、豆腐、牛乳)	玉葱、キャベツ、ブロッコリー、トマト レタス、きゅうり、人参、ねぎ	米、片栗粉、サラダ油、三温糖 オリーブ油、じゃがいも トマトケチャップ (小麦粉、マヨドレ)	バナナチップス 牛乳 チキンナゲット 牛乳
	ごはん 豚肉のごぼう味噌焼き 白菜ときのこのお浸し けんちん汁	豚肉、かつお節、豆腐 (牛乳)	ごぼう、人参、しめじ、エリンギ、白菜 大根、ごぼう、ねぎ (あおのり)	米、米こうじ、上白糖、ごま油 こんにゃく (マカロニ、ウスターソース トマトケチャップ)	じゃが芋スティック 牛乳 マカロニお好み 牛乳
12 金	ごはん 納豆入りかきあげ 高野豆腐含め煮 人参と大根の味噌汁	納豆、高野豆腐、味噌 (牛乳、ヨーグルト)	人参、玉葱、ブロッコリー、さやいんげん しいたけ、大根、ねぎ (みかん缶、パイナップル缶、りんご、 バナナ)	米、さつまいも、薄力粉、サラダ油 三温糖	バナナチップス 牛乳 フルーツヨーグルト 牛乳
	チキンカレー オレンジ	鶏肉、	玉葱、人参、オレンジ	米、じゃが芋、カレールウ サラダ油、	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶

15	月	ごはん カレイの照り煮 ほうれん草ときのこのきな粉和え 厚揚げと玉葱の味噌汁	カレイ, きな粉, 味噌 厚揚げ (チーズ, 牛乳)	ねぎ, ほうれん草, しいたけ, しめじ エリンギ, 人参, 玉葱, ねぎ	米, 上白糖 (薄力粉, 片栗粉, じゃがいも, ごま油)	マンナビスケット 牛乳 チーズチヂミ 牛乳
16	火	食パン 冬野菜のクリームシチュー 白菜とりんごのサラダ バナナ	鶏肉, 豆乳 (味噌, 牛乳)	しめじ, 大根, 人参, かぼちゃ, 白菜 ブロッコリー, りんご, バナナ	食パン, シチュールウ (じゃがいも, 三温糖, 片栗粉, 薄力粉)	コーンフレーク 牛乳 みそポテト 牛乳
17	水	ごはん 鯵の甘酢あんかけ 春雨のサラダ 大根としめじの味噌汁	鰯, 油揚げ, 味噌 (油揚げ, きな粉, 牛乳)	人参, ピーマン, 玉葱, しいたけ, コーン きゅうり, パプリカ, 大根, しめじ, ねぎ	米, 片栗粉, サラダ油, 三温糖, ごま油 春雨, ごま (三温糖, 黒砂糖)	バナナチップス 牛乳 おあげきなこ 牛乳
18	木	ごはん 豆腐の落とし揚げ きんぴらごぼう 大根とえのきの清汁	豆腐, 鶏肉, 大豆 (牛乳)	コーン, 玉葱, ひじき, さやいんげん ごぼう, 人参, 大根, えのき, ねぎ (粉寒天)	米, 片栗粉, サラダ油, こんにゃく 三温糖, ごま油, 白ごま (ぶどうジュース, 三温糖)	チーズ 牛乳 ぶどうゼリー 牛乳
19	金	豚レバー入りミートスパゲティ 大根ときゅうりのツナサラダ オレンジ	合挽ミンチ, 豚レバー しらす, ツナ缶 (豚肉, いんげんまめ, 牛乳)	玉葱, 人参, トマト缶, 大根, きゅうり オレンジ (コーン, 玉葱, 人参)	スパゲッティ, ハヤシルウ トマトケチャップ, 上白糖 (米, ごま油)	バナナ 牛乳 そぼろコーンチャーハン 牛乳
20	土	鶏の照り焼き丼 りんご	鶏肉	しいたけ, キャベツ, 人参, 玉葱 りんご	米, 三温糖	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶
22	月	ごはん 鯵の磯辺揚げ かぼちゃのいとこ煮 豆乳味噌汁	鯵, 小豆, 豆乳, 味噌 (きな粉, 牛乳)	あおのり, キャベツ, かぼちゃ, ねぎ 大根, 人参, 玉葱	米, サラダ油, てんぷら粉, 三温糖 こんにゃく (マカロニ, サラダ油, 三温糖, 黒砂糖)	ウエハース 牛乳 マカロニかりんとう 牛乳
23	火	ごはん 豚の生姜焼き 青梗菜の梅マヨ和え じゃがいもと人参の味噌汁	豚肉, かつお節, 味噌 チーズ (牛乳)	玉葱, 人参, ピーマン, 生姜, 青梗菜, 梅干し ねぎ	米, サラダ油, マヨドレ, ごま じゃがいも (食パン, ベリージャム, 三温糖)	チーズ 牛乳 ジャムトースト 牛乳
24	水	ターメリックライス 鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンクリームスープ	鶏手羽元, 鶏肉, 牛乳 (牛乳)	レモン, 人参, きゅうり, レタス コーン, パセリ (かぼちゃ)	米, ターメリック, 片栗粉, サラダ油 じゃがいも, マヨドレ, 三温糖 シチュールウ (さつまいも, 三温糖, バター)	ヨーグルト 牛乳 クリスマススイートポテト 牛乳
25	木	ごはん 鮭の塩麹焼き 昆布の佃煮 金時豆の甘煮 豚汁	鮭, 豚肉, 味噌, 金時豆 (牛乳)	大根, 人参, 昆布, ごぼう, しいたけ, ねぎ	米, 白ごま, 三温糖, こんにゃく (ポップコーン, サラダ油)	マンナビスケット 牛乳 ポップコーン 牛乳
26	金	年越しきつねうどん さつまいもの天ぷら 鶏むね肉の天ぷら バナナ	油揚げ, 鶏肉 (豚ミンチ, さやいんげん 牛乳)	わかめ, ねぎ, しいたけ, えのき, 玉葱 バナナ (玉葱, 人参)	うどん, さつまいも, てんぷら粉 サラダ油 (米, ごま油)	オレンジ 牛乳 チャーハン 牛乳
27	土	中華丼 オレンジ	豚肉	玉葱, しいたけ, 白菜, キャベツ, にら オレンジ	米, 片栗粉	市販菓子 お茶 市販菓子 お茶

算立種類	幼児				乳児			
	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	エネルギーkcal	たんぱく質	脂質	炭水化物
実測値	571 kcal	20.5 g	18.2 g	77.6 g	466 kcal	16.8 g	15.5 g	60.9 g
基準値	510 kcal	17.0 g	14.0 g	79.0 g	434 kcal	15.5 g	14.4 g	53.7 g

※12月の魚は、《赤魚、鯖、ホキ、鰯、鮭、カレイ、鰆》を予定していますが、仕入れの都合によりその他の魚を使用するなど、献立は変更する場合があります。

※( )の食品は、おやつで使用する食品です。

※完了食は生野菜をすべて茹で、にんにくや生姜、カレー粉・カレールウは除去しています。

また、揚げ物は焼き物に変更しています。

※ヤーコンは乳児は、じゃがいもで提供します。

