

令和7年度 12月 献立表

井堀保育園



日		献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価	
		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	18木	牛乳	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	1人1日:499kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.6g 食塩相当量:1g	1人1日:563kcal たんぱく質:21.8g 脂質:20.8g 食塩相当量:1.5g
2火	16火	牛乳	ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ	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	1人1日:483kcal たんぱく質:17.7g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g	1人1日:539kcal たんぱく質:18.8g 脂質:18.2g 食塩相当量:2.1g
3水	17水	牛乳	ごはん 鶏肉のみそ焼き 里芋のサラダ 麴のすまし汁	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	1人1日:521kcal たんぱく質:22.4g 脂質:23.5g 食塩相当量:1.4g	1人1日:592kcal たんぱく質:25.0g 脂質:25.5g 食塩相当量:1.7g
4木		牛乳	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	1人1日:499kcal たんぱく質:22.9g 脂質:23.8g 食塩相当量:1.9g	1人1日:562kcal たんぱく質:25.4g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.2g
5金	15月	牛乳	ごはん ポークカレー 野菜サラダ	牛乳 ＊ふかしもち	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレーウ 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	1人1日:519kcal たんぱく質:18.5g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.6g	1人1日:589kcal たんぱく質:20g 脂質:17.3g 食塩相当量:2g
6土	20土	牛乳	(ごはん) 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	1人1日:431kcal たんぱく質:18.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.6g	1人1日:599kcal たんぱく質:20.1g 脂質:14.7g 食塩相当量:1.7g
8月	26金	牛乳	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 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	1人1日:456kcal たんぱく質:19.7g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.5g	1人1日:512kcal たんぱく質:21.6g 脂質:16.5g 食塩相当量:1.7g
9火	22月	牛乳	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 パ 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	1人1日:494kcal たんぱく質:19.8g 脂質:22.1g 食塩相当量:1.9g	1人1日:556kcal たんぱく質:21.8g 脂質:23.9g 食塩相当量:2.2g
10水	23火	牛乳	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	1人1日:455kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.1g 食塩相当量:1.5g	1人1日:510kcal たんぱく質:18.1g 脂質:11.4g 食塩相当量:1.9g
11木		牛乳	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	1人1日:460kcal たんぱく質:16.6g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.8g	1人1日:497kcal たんぱく質:16.9g 脂質:21.7g 食塩相当量:2g
12金	24水	牛乳	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	1人1日:468kcal たんぱく質:20.1g 脂質:16.0g 食塩相当量:1.5g	1人1日:527kcal たんぱく質:22.0g 脂質:16.2g 食塩相当量:1.7g
13土	27土	牛乳	(ごはん) 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	1人1日:408kcal たんぱく質:19g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.9g	1人1日:570kcal たんぱく質:21.0g 脂質:12.3g 食塩相当量:1.9g
19金		牛乳	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 ぼん酢しょうゆ スープの素 おかき	れんこん にんじん 玉ねぎ しょうが ブロッコリー パセリ	1人1日:464kcal たんぱく質:21.6g 脂質:20.4g 食塩相当量:1.9g	1人1日:520kcal たんぱく質:24g 脂質:28.3g 食塩相当量:2.4g
25木	誕生会	牛乳	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	1人1日:622kcal たんぱく質:23.6g 脂質:25.8g 食塩相当量:2.1g	1人1日:722kcal たんぱく質:26.1g 脂質:28.3g 食塩相当量:2.6g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
※3歳以上児の主食は家庭から持参してください。
麺の日も、3歳以上児は主食が必要です。
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※25日はお誕生日献立です。

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 m	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未 満 児	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	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