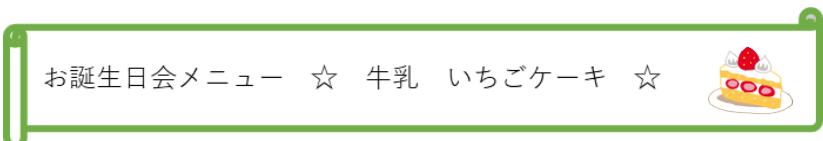


令和7年12月分献立表

いろは保育園

日付	曜日	献立名			主な食品群		
		1・2歳児おやつ	全園児昼食	午後おやつ	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
1 15	月	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 鮭のねぎ味噌焼き キャベツと人参のマヨ和え すまし汁	ジョア おこげせんべい アンパンマンビスケット	牛乳,さけ,焼き竹輪,かつ お節,みそ	胚芽米,砂糖	葉ねぎ,キャベツ,にんじん,はくさい,たまねぎ,ねぎ
2 16	火	りんご果汁 全粒粉 クラッカー	胚芽米 鶏肉のオーロラ和え ほうれんの草サラダ 野菜スープ	ワンタンスープ	とり肉,豆乳,ぶた肉,みそ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖, じゃがいも,ワンタンの皮	りんご果汁,ほうれんそう, コーン缶,にんじん,たまねぎ,もやし,にら,ねぎ,干ししいたけ
3 17	水	グレープゼリー	胚芽米 ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶	牛乳 全粒粉クラッカー ステイックチーズ	ぶた肉,ミルク,牛乳,チーズ	胚芽米,油,小麦粉,バター, 砂糖	たまねぎ,にんじん,しめじ, きゅうり,キャベツ,干しうどう
4			磯ごはん ワインナー 白菜のおかか和え みそ汁	牛乳	ヨーグルト,しらす,わかめ, ワインナー,かつお節,牛乳, おから,豆乳,みそ	胚芽米,砂糖,油,粉糖	にんじん,はくさい,たまねぎ,しめじ,ねぎ
18	木	ヨーグルト	丸パン 鶏肉のから揚げ フレンチサラダ コーンスープ いちご	牛乳 おからドーナツ	ヨーグルト,とり肉,ベーコン, おから,豆乳	丸パン,小麦粉,油,片栗粉, 砂糖,粉糖	しょうが,レタス,トマト,きゅうり, たまねぎ,コーン缶,コーンクリーム缶,パセリ, いちご
5 19	金	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 ぶり大根 キャベツの浅漬け すまし汁	カレーうどん	牛乳,ぶり,はんぺん,かつ お節,ぶた肉	胚芽米,砂糖,干しうどん, 片栗粉	だいこん,にんじん,しょうが, きゅうり,キャベツ,たまねぎ,みつば,ほうれんそう
6 20	土	バナナ	ツナトマトスパゲティ ステイック胡瓜 麦茶	牛乳 いちごジャムサンド	ツナ缶,牛乳	スパゲッティ,油,食パン	バナナ,たまねぎ,ピーマントマト缶,にんにく,きゅうり
8 22	月	ヨーグルト	胚芽米 豚肉のみそ焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	麦茶 りんご あげせん	ヨーグルト,ぶた肉,のり,かつ お節,みそ	胚芽米,砂糖,油,焼きふ	たまねぎ,ほうれんそう,も やし,にんじん,だいこん, ねぎ,りんご
9 23	火	牛乳 お子様 せんべい	胚芽米 豆腐のそぼろとじ 大根と胡瓜の甘酢和え すまし汁	9日 お誕生日会メニュー 23日 牛乳 スイートポテト	牛乳,豆腐,ぶた肉,わかめ, かつお節 9日 生クリーム 23日 豆乳	胚芽米,油,片栗粉,砂糖 9日 カステラ 23日 さつまいも	たまねぎ,にら,だいこん, きゅうり,はくさい,ねぎ 9日 いちご
10 24	水	りんご果汁 全粒粉 クラッcker	丸パン 肉団子と白菜のスープ煮 カレーサラダ	麦茶 菜飯ごはん	とり肉,ミルク,焼き竹輪	丸パン,片栗粉,はるさめ, 油,砂糖,胚芽米	りんご果汁,しょうが,たま ねぎ,はくさい,にんじん,干 しうどう,キャベツ,きゅう り
11 25	木	牛乳 がんばれ 野菜家族	胚芽米 鮭の塩焼き 切干大根のナムル みそ汁	牛乳 小倉サンド	牛乳,さけ,豆腐,油揚げ,かつ お節,ゆで小豆缶,みそ	胚芽米,砂糖,油,食パン	切干だいこん,きゅうり, にんじん,コーン缶,ねぎ
12 26	金	グレープゼリー	胚芽米 キーマカレー 菜果サラダ 麦茶	ヨーグルト 源氏パイ	ぶた肉,豆腐,ヨーグルト, かつお節	胚芽米,油,じゃがいも,砂 糖	にんにく,しょうが,たま ねぎ,にんじん,ピーマントマ ト缶,きゅうり,レタス,りんご
13 27	土	バナナ	肉うどん 胡瓜のもみ漬け 麦茶	麦茶 ゆかりおにぎり	ぶた肉,なると,かつお節	干しうどん,砂糖,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれん そう,たまねぎ,ねぎ,きゅう り

◆都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。



【月間平均栄養摂取量】

	1・2歳児	3歳児以上
エネルギー (kcal)	475	506
たんぱく質 (g)	21.1	22.0

1日の食塩目標量
1・2歳児 3.25 g 未満
3歳児以上 4.25 g 未満

1・2歳児		3歳児以上		
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
376	12.8	1.4	528	15.8