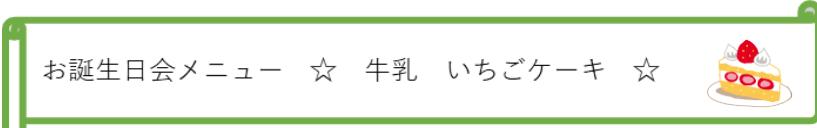


令和7年12月分献立表

北美保育園

| 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 スティックチーズ | 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 18 | 木 | ヨーグルト | 磯ごはん ワインナー 白菜のおかか和え みそ汁 | 牛乳 おからドーナツ | 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 |
| 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 スティック胡瓜 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 | 水 | りんご果汁 全粒粉 クラッカー | 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 |
| 24 | | | 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 | | とり肉,ベーコン | 丸パン,小麦粉,油,片栗粉,砂糖,胚芽米 | 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 |
| 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,ごま,砂糖,油,食パン | 切干したいこん,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,ごま,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

★おいしく減塩!「減らソルト」プロジェクト事業★保育園減塩メニュー栄養量★

| 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 |