

1がつ こんだてひょう

【今月の目標 4つのお皿で食べましょう】

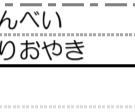
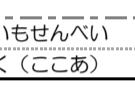
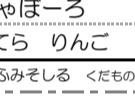
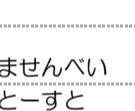
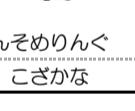
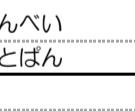
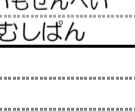
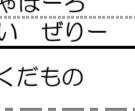
2025. 12. 25 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)
5	月	ごはん さけのしおやさ きりほしたいこんのにもの えのきのみそしる (おやつ) あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい	米 砂糖 油揚げ みそ お子様せんべい アシドミルク 牛乳	鮭 鶏肉 ツナ水煮 人参 小松菜 わかめ バナナ	切り干し大根 人参 干し椎茸 えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	塩 しょうゆ みりん 酒	今年はうま 年！未長く 元気に過ご せる一年で ありますよ うに・・	エネルギー (kcal) 380 358 たんぱく質 (g) 19.4 17.6 脂質 (g) 8.4 6.7 食塩(g) 1.4/1.2
6	火	ごはん てりやきちきん ほてとさらだ とうふのみそしる はなな (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう いまがわやき	米 砂糖 マヨネーズ ジャガイモ 野菜コンソメリング 今川焼(クリーム)	鶏肉 きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ バナナ アシドミルク 牛乳		しょうゆ みりん 塩	ボテトサラ ダは玉ねぎ が入り爽や かな食感を 楽しめま す。冬の野 菜は甘くて おいしいで す。	エネルギー (kcal) 620 567 たんぱく質 (g) 24.4 21.9 脂質 (g) 25.6 21.3 食塩(g) 1.9/1.7
7	水	ごはん だいすとひじきのたまごとじ さんしょくごまあえ さつまいものみそしる みかん (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ななくさがゆ	米 砂糖 砂糖 さつまいも 塩せんべい 米	大豆水煮 鶏肉 卵 ごま みそ アシドミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ みかん 大根(すずしろ) 大根葉 かぶ(すずな)	しょうゆ みりん しょうゆ 塩	七草がゆを 食べてお正 月疲れた胃 腸を休ませ ましょう♪	エネルギー (kcal) 558 499 たんぱく質 (g) 20.6 18.5 脂質 (g) 12.4 9.9 食塩(g) 2.4/2
8	木	ごはん まーぼーどうふ しるばーさらだ もやしのすーぶ りんご (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃむさんと	米 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ 紫いもせんべい 食パン	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏ささみ水煮 アシドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ にら にんにく 生姜 きゅうり コーン もやし 小松菜 玉ねぎ りんご	中華だし しょうゆ 塩 中華だし 塩	子ども達の 大好きな麻 婆豆腐。白 いご飯によ く合いま す。リンゴ も今一番お いしい時期 です。	エネルギー (kcal) 584 490 たんぱく質 (g) 21.5 18.1 脂質 (g) 18 13.9 食塩(g) 2.3/1.8
9	金	かれーらいす はんかさんさらだ よーぐると (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう せんべい いちご	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ かぼちゃボーロ せんべい もち米 砂糖	豚肉 ツナ水煮 ヨーグルト アシドミルク 牛乳 あんこ きな粉	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ いちご	カレールウ ソース 塩 ケ チャップ カレー粉 こ しょう 鶏ガラスープ 塩	餅つきが予 定されています。『ヨ イショ！ヨ イショ！』 楽しみです♪	エネルギー (kcal) 534 497 たんぱく質 (g) 17.8 16.6 脂質 (g) 13.9 11 食塩(g) 1.6/1.4
10	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ) せんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 じゃが芋 せんべい	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	塩 しょうゆ みりん 酒		エネルギー 540/440 たんぱく質 23.5/18.9 脂質 食塩 11.1/8.9 1.8/1.5
12	月	せいじんのひ						
13	火	ごはん さばのごまみそやき ごもくなっとう とりのすましじる (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ばななけーき	米 砂糖 太字はつきぐみさんの リタエヌメニューです。 野菜コンソメリング 砂糖 バター ホットケーキミックス	さば ごま みそ しらす干し 納豆 かつお節 鶏肉 アシドミルク 牛乳 卵	中華だし しょうゆ こしょう キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 人参 えのき チンゲン菜 バナナ	中華だし しょうゆ 塩	五目納豆は 子ども達先 生方にも大人 気です。レシピ 集に作り方記載 あり。ぜひ ご家庭で も・・・	エネルギー (kcal) 578 517 #REF! 28 24.4 脂質 (g) 25.4 20.8 食塩(g) 2/1.7
14	水	ごはん すきやきに じゃがいものかおりあえ もやしのみそしる りんご (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう いそごまくっキー	米 砂糖 じゃがいも もやしの りんご	豚肉 焼き豆腐 みそ アシドミルク 小麦粉 バター 砂糖	ごぼう 人参 白菜 玉ねぎ 長ネギ えのき ゆかり粉 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご 青のり	しょうゆ 酒 みりん 塩	磯コマクッ キー作りま す。磯の香 りとブチブ チ食感が楽 しい一品で す。	エネルギー (kcal) 584 519 たんぱく質 (g) 19.9 18 20.1 脂質 (g) 16 食塩(g) 1.9/1.6
15	木	ごはん ぶりのてりやき ひじきのいたために とんじる みかん (おやつ) あしどみるく むらさきいものせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう すいーとばーと	米 ぶり じゃがいも 砂糖 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳 卵	生姜 ひじき 干しこいたけ 人参 なめこ ねぎ 玉ねぎ みかん	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん	今が旬『ブ リ』を照り 焼きにしま す。EPA・ DHAが豊 富に含まれ ています。	エネルギー (kcal) 593 526 たんぱく質 (g) 23.1 20.4 脂質 (g) 19.1 15.2 食塩(g) 1.6/1.3	
16	金	しおらーめん しゅうまい かみかみさらだ よーぐると (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう さけふれーくにぎり	中華麺 片栗粉 マヨネーズ ごま油 野菜コンソメリング 砂糖 バター	豚肉 ちりめんじやこ ヨーグルト アシドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ コーン ごぼう 人参 きゅうり 鮭フレーク	しょうゆ 塩 こしょう 酒 中 華スープ 中華だし素 しょうゆ	つき組さん のリクエスト の一品。 ラーメンで す。たくさ んリクエス トしてくれ てありがとうございます！	エネルギー (kcal) 588 529 たんぱく質 (g) 24.8 21.1 脂質 (g) 15.7 11.6 食塩(g) 2.6/2.2
17	土	おやこどん とうふのすましじる みかん おこさませんべい (おやつ) おたのしみ♪	米 お子様せんべい	卵 豆腐	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒		エネルギー 546/445 たんぱく質 17.3/14 脂質 食塩 17.9/14.4 1/1.8

1がつ こんだてひょう

【今月の目標 4つのお皿で食べましょう】

2025. 12. 25 風の森保育園

19	月	 ごはん とりにくのまーまれーどやき じゃがいもとつなのにもの ながねぎのみそしる (おやつ) あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう やきそば	米	鶏肉	玉ねぎ 人参 マーマレードジャム	しょうゆ	焼きそばは 香ばしい香 りが園内に 漂い人気の あるおやつ です。	エネルギー (kcal) 564 たんぱく質 (g) 464 脂質 (g) 25.8 食塩(g) 19.6 エネルギー (kcal) 20.1 たんぱく質 (g) 13.4 食塩(g) 2.3/1.9
			じゃが芋 砂糖	ツナ水煮	人参 玉ねぎ グリンピース	しょうゆ 酒		
20	火	 おたのしみメニュー つきぐみリクエスト メニュー内にいくつかあります	油	油揚げ みそ	長ねぎ 白菜 ねぎ		1月生まれ のお友達お 誕生日おめ でとうござ います。 \('ω')/ しつべいも 1/20が誕 生日だよ！	エネルギー (kcal) 653 たんぱく質 (g) 581 脂質 (g) 20.4 食塩(g) 19
			片栗粉 油	鶏肉	生姜	しょうゆ 酒		
			油 砂糖		フロッコリー コーン	酢 塩 こしょう		
			バター 米粉 ゼリー	ワインナー 豆乳 牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 クリームコーン バセリ	中華スープ コンソメ		
			野菜コンソメリング	アンドミルク		ワイン 塩 こしょう		
			誕生ケーキ(市販)	ヤクルト				
21	水	 ごはん さけのたんどりーやき ませどあんさらだ きのこすーぶ りんご (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう カりかりおやき	食パン				しらすや チーズ・お かかが入つ た洋風おや きは焼きた てが最高で す。	エネルギー (kcal) 536 たんぱく質 (g) 481 脂質 (g) 27.3 食塩(g) 23.9
			じゃがいも マヨネーズ 砂糖	ツナ水煮	きゅうり 人参 コーン	カレー粉 塩 しょうゆ		
					しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜	酢 しょうゆ 塩		
			塩せんべい	アンドミルク	りんご	コンソメ 塩		
			米	牛乳 かつお節 チーズ しらす干	ねぎ			
						しょうゆ		
22	木	 ごはん ふたにくのちゅうかむし こまつなとじゃこのおひたし えのきのみそしる ばなな (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ふのらすく(ここあ)	米				豚肉の中華 蒸しはおか らも入って ヘルシーな 味わいで す。だしを 感じる一品 です。	エネルギー (kcal) 496 たんぱく質 (g) 448 脂質 (g) 21.2 食塩(g) 18.9
			片栗粉	豚ひき肉 おから	玉ねぎ 干しいたけ 生姜	しょうゆ 塩 中華だし		
			ごま油	しらす干し 納豆 かつお節 ごま	小松菜 人参	しょうゆ		
				みそ	えのき 玉ねぎ 人参 ねぎ	コンソメ 塩		
					バナナ			
			紫芋のせんべい	アンドミルク	りんご			
23	金	 ごはん こうやどうふのたまごじ さつまいものさらだ だいこんのみそしる ゼリー (おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ) ぎゅうにゅう ぶちかすてら りんご	米				さつま芋の サラダはほ んのりと甘 くておいしい です。	エネルギー (kcal) 634 たんぱく質 (g) 547 脂質 (g) 20.5 食塩(g) 18
			砂糖	高野豆腐 鶏肉 豚	玉ねぎ 人参 ほうれん草	しょうゆ 酒 みりん		
			さつまいも マヨネーズ	油揚げ みそ	コーン 人参 きゅうり	塩		
					大根 わかわ			
			ゼリー					
			かぼちゃボーロ	アンドミルク				
24	土	 ごはん さけのしおやき じゃがいもに とうふみそしる くだもの (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米	じゃが芋	鮭 豆腐 みそ	若芽 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの	カルシウム たっぷりの ジャコトー ^ー ストは、子 ども達にも 人気のおや つです。	エネルギー (kcal) 540/440 たんぱく質 (g) 23.5/18.9 脂質 食塩 11.1/8.9 1.8/1.5
			お子様せんべい					
26	月	 ごはん あつあげのいろしそーすがけ かぼちゃのにもの (おやつ) あしどみるく なめこのみそしる (15時おやつ) ぎゅうにゅう じゃこーすと	米				寒さが厳し いですが、 しっかりと 栄養を摂り ましょう。 規則正しい 生活も大切 です。	エネルギー (kcal) 522 たんぱく質 (g) 446 脂質 (g) 19.1 食塩(g) 15.7
			砂糖	厚揚げ	大根	しょうゆ みりん 塩		
					かぼちゃ	しょうゆ みりん 酒		
				みそ	なめこ ねぎ 玉ねぎ			
			お子様せんべい	アンドミルク	りんご			
			食パン マヨネーズ	牛乳 しらす干し	青のり	塩		
27	火	 ごはん ふたにくのしょうがやき まかろにさらだ ごもくみそしる りんご (おやつ) あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ) ぎゅうにゅう かすてら ござかな	米				寒さが厳し いですが、 しっかりと 栄養を摂り ましょう。 規則正しい 生活も大切 です。	エネルギー (kcal) 655 たんぱく質 (g) 573 脂質 (g) 27.5 食塩(g) 24
			マカロニ マヨネーズ	豚肉	生姜	しょうゆ みりん		
				ツナ水煮	きゅうり 人参 コーン	塩		
			みそ	油揚げ	かぼちゃ 玉ねぎ ごぼう 長ねぎ			
					りんご			
			野菜コンソメリング	アンドミルク				
28	水	 ごはん ぼーくびーんず ふれんちさらだ こんそめーすーぶ はなな (おやつ) あしどみるく しおせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう ついすとばん	米				磐田産の野 菜をたっぷ りと使用し た汁物『磐 田汁』磐田 を丸ごと いただけ ます。	エネルギー (kcal) 499 たんぱく質 (g) 468 脂質 (g) 16 食塩(g) 15.2
			じゃが芋	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ にんにく	コンソメ 塩 こしょう ソース ワイン ケチャップ		
			油 砂糖		キャベツ きゅうり パイン缶 わかめ	塩 酢 こしょう		
					白菜 コーン 人参	コンソメ 塩		
					バナナ			
			カステラ	牛乳 小魚				
29	木	 ごはん さわらのさいきょうやき きんびらごぼう いわたじる いちご (おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ) ぎゅうにゅう あずきむしばん	米				懐かしい ポークビー ^ー ズ！お父 さんやお母 さんも知つ ているはず です。	エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 479 脂質 (g) 25.3 食塩(g