

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 さけのしおやき きりぼしだいこんのもの えのきのみそしる	米 砂糖	鮭 油揚げ みそ	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	今年はおま 年！末長く 元気に過ご せる一年で ありますよ うに・・・	エネルギー (kcal)	380
								たんぱく質 (g)	19.4
								脂質 (g)	8.4
								食塩(g)	6.7
		(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	お子様せんべい せんべい	アシドミルク 牛乳					1.4/1.2
6	火	ごはん てりやきちきん ぼてとさらだ とうふのみそしる ばなな	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	鶏肉 ツナ水煮 みそ 豆腐	きゅうり 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ バナナ	しょうゆ みりん 塩	ポテトサラ ダは玉ねぎ が入り爽や かな食感を 楽しめます す。冬の野 菜は甘くて おいしいで す。	エネルギー (kcal)	620
								たんぱく質 (g)	567
								脂質 (g)	24.4
								食塩(g)	21.9
		(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	野菜コンソメリング 今川焼(クリーム)	アシドミルク 牛乳					25.6
									21.3
									1.9/1.7
7	水	ごはん だいず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	米 砂糖 砂糖 さつまいも	大豆水煮 鶏肉 卵 ごま みそ	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	しょうゆ みりん しょうゆ	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
								たんぱく質 (g)	499
								脂質 (g)	20.6
								食塩(g)	18.5
		(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 ななくさかゆ	塩せんべい 米	アシドミルク 牛乳					12.4
									9.9
									2.4/2
8	木	ごはん まーぼーどうふ しるばーさらだ もやしのすーぷ りんご	米 砂糖 片栗粉 春雨 マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 みそ 鶏ささみ水煮	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
								たんぱく質 (g)	490
								脂質 (g)	21.5
								食塩(g)	18.1
		(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 じゃむさんど	紫いもせんべい 食パン	アシドミルク 牛乳					18
									13.9
									2.3/1.8
9	金	かれーらいす はんぶんきんさらだ よーぐると	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ	豚肉 ツナ水煮 ヨーグルト	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	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	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
								たんぱく質 (g)	497
								脂質 (g)	17.8
								食塩(g)	16.6
		(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	かぼちゃボーロ せんべい もち米 砂糖	アシドミルク 牛乳 あんこ きな粉					13.9
									11
									1.6/1.4
10	土	ごはん さけのしおやき じゃがいもに とろろのみそしる 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 砂糖	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 (kcal)	540/440	
							たんぱく質 (g)	23.5/18.9	
12	月	せいじんのひ					脂質 食塩	11.7/8.9 1.8/1.5	
13	火	ごはん さばのごまみそやき ごもくごとう とりのすましじる	米 砂糖	さば ごま みそ しらす干し 納豆 かつお節 鶏肉	人参 玉ねぎ 人参 グリンピース くだもの キャベツ 小松菜 人参 しいたけ 人参 えのき チンゲン菜	中華だし しょうゆ しょうゆ 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
								#REF!	28
								脂質 (g)	24.4
								食塩(g)	25.4
		(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	野菜コンソメリング 砂糖 パター ホットケーキミックス	アシドミルク 牛乳 卵					20.8
									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	米 砂糖	豚肉 焼き豆腐 みそ	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	しょうゆ 酒 みりん 塩	磯ゴマクッ キー作りま す。磯の香 りとフチフ チ食感が楽 しい一品で す。	エネルギー (kcal)	584
								たんぱく質 (g)	519
								脂質 (g)	19.9
								食塩(g)	18
		(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 いそごまぐっきー	塩せんべい 小麦粉 パター 砂糖	アシドミルク 牛乳 卵 ごま					20.1
									16
									1.9/16
15	木	ごはん ぶりのてりやき ひじきのいために とんじる みかん	米 じゃがいも 砂糖	ブリ 油揚げ みそ	生姜 ひじき 干しいたけ 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
								たんぱく質 (g)	526
								脂質 (g)	23.1
								食塩(g)	20.4
		(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 すいーとぼてと	紫いものせんべい さつまいも 砂糖 パター	アシドミルク 牛乳 卵					19.1
									15.2
									1.6/1.3
16	金	しゅうまい かみかみさらだ よーぐると	中華麺 片栗粉 マヨネーズ ごま油	豚肉 しゅうまい凍(市販) ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ コーン ごぼう 人参 きゅうり	しょうゆ 塩 こしょう酒 中 華スープ 中華だし素	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！	エネルギー (kcal)	588
								たんぱく質 (g)	529
								脂質 (g)	24.8
								食塩(g)	21.1
		(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	かぼちゃボーロ 米	アシドミルク 牛乳					15.7
									11.6
									2.6/2.2
17	土	おやこどん とろろのみそしる みかん (おやつ) おこさませんべい (15時おやつ) おたのしみ♪	米 お子様せんべい	卵 豆腐 お子様せんべい	玉ねぎ 人参 若芽 みかん	しょうゆ みりん 酒	エネルギー (kcal)	546/445	
							たんぱく質 (g)	17.3/14	
							脂質 食塩	17.9/14.4 1/1.8	

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	米 じゃが芋 砂糖	鶏肉 ツナ水煮 油揚げ みそ	玉ねぎ 人参 マーメイドジャム 人参 玉ねぎ グリンピース 長ねぎ 白菜 ねぎ	しょうゆ しょうゆ 酒	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
		(おやつ) あしどみるく おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	464
		(15時おやつ) きゅうにゅう やきそば	中華麺	牛乳 豚肉 かつお節	キャベツ 玉ねぎ 青のり 人参	ソース		脂質 (g)	25.8
								食塩(g)	19.6
								脂質 (g)	20.1
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♪	パン 油 片栗粉 油 油 砂糖 バター 米粉 ゼリー	卵 豚ひき肉 鶏肉 ウインナー 豆乳 牛乳 生クリーム	玉ネギ 人参 スマイルポテト(凍) 生姜 ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 クリームコーン パセリ	塩 こしょう ケチャップ しょうゆ 酒 酢 塩 こしょう 中華スープ コンソメ ワイン 塩 こしょう	1月生まれ のお友達お 誕生日おめ でとござい ます。 ＼('ω')/ しっぺいも 1/20が誕 生日だよ！	エネルギー (kcal)	654
		(おやつ) あしどみるく やさいこんぞめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク				たんぱく質 (g)	581
		(15時おやつ) やくると たんじょうかいけーき	誕生ケーキ(市販)	ヤクルト				脂質 (g)	20.4
								食塩(g)	19
								脂質 (g)	25.6
21	水	ごはん さけのたんどリーやき ませどあんさらだ きのこすーぷ りんご	食パン 米 片栗粉 ごま油	鮭 ヨーグルト ツナ水煮	にんにく きゅうり 人参 コーン しいたけ えのき しめじ 玉ねぎ 人参 小松菜	カレー粉 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 コンソメ 塩	しらすや チーズ・お かかが入っ た洋風おや きは焼きた てが最高で す。	エネルギー (kcal)	536
		(おやつ) あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク	りんご			たんぱく質 (g)	481
		(15時おやつ) きゅうにゅう かりかりおやき	米	牛乳 かつお節 チーズ しらす干	ねぎ	しょうゆ		脂質 (g)	27.3
								食塩(g)	23.9
								脂質 (g)	14.6
22	木	ごはん ぶ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	米 片栗粉 ごま油	豚ひき肉 おから しらす干し 納豆 かつお節 ごま	玉ネギ 干しいたけ 生姜 小松菜 人参 えのき 玉ネギ 人参 ねぎ バナナ	しょうゆ 塩 中華だし しょうゆ コンソメ 塩	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
		(おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい	紫芋のせんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	448
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぶのらすく(ここあ)	麩 砂糖 バター	牛乳 ココア		しょうゆ		脂質 (g)	21.2
								食塩(g)	18.9
								脂質 (g)	18.1
23	金	ごはん こうやどうぶのたまごとじ さつまいものさらだ だいこんのみそしる ゼリー	米 砂糖 さつまいも マヨネーズ ゼリー	高野豆腐 鶏肉 卵 油揚げ みそ	玉ネギ 人参 ほうれん草 コーン 人参 きゅうり 大根 わか飴	しょうゆ 酒 みりん 塩	さつま芋の サラダはほ んのりと甘 くておしい です。	エネルギー (kcal)	634
		(おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク				たんぱく質 (g)	547
		(15時おやつ) きゅうにゅう ぶちかすてら りんご	ブチかすてら	牛乳	りんご			脂質 (g)	20.5
								食塩(g)	18
								脂質 (g)	24
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 お子様せんべい	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
								エネルギー (kcal)	522
								たんぱく質 (g)	446
26	月	ごはん あつあげのおろしそーすかけ かぼちゃのにも なめこのみそしる	米 砂糖	厚揚げ みそ	大根 かぼちゃ なめこ ねぎ 玉ねぎ りんご	しょうゆ みりん 塩 しょうゆ みりん 酒	カルシウム たっぷりの ジャコトー ストは、子 ども達にも 人気のおや つです。	エネルギー (kcal)	522
		(おやつ) あしどみるく おこさませんべい	お子様せんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	446
		(15時おやつ) きゅうにゅう じゃことーすと	食パン マヨネーズ	牛乳 しらす干し	青のり	塩		脂質 (g)	19.1
								食塩(g)	15.7
								脂質 (g)	18.5
27	火	ごはん ぶたにくのしょうがやき まかろにさらだ こもくみそしる りんご	米 マカロニ マヨネーズ	豚肉 ツナ水煮 みそ 油揚げ	生姜 きゅうり 人参 コーン かぼちゃ 玉ネギ ごぼう 長ネギ りんご	しょうゆ みりん 塩	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
		(おやつ) あしどみるく やさいこんぞめりんぐ	野菜コンソメリング	アシドミルク				たんぱく質 (g)	573
		(15時おやつ) きゅうにゅう かすてら ござかな	カステラ	牛乳 小魚				脂質 (g)	27.5
								食塩(g)	24
								脂質 (g)	25
28	水	ごはん ぽーくびーんず ふれんちさらだ こんぞめすーぷ はなな	米 じゃが芋 油 砂糖	大豆 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ にんにく キャベツ きゅうり バイン缶 わかめ 白菜 コーン 人参 バナナ	コンソメ 塩 こしょう ソー ス ワイン ケチャップ 塩 酢 こしょう コンソメ 塩	懐かしい ボーくビー ンズ！お父 さんやお母 さんも知っ ているはず です。	エネルギー (kcal)	499
		(おやつ) あしどみるく しおせんべい	塩せんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	468
		(15時おやつ) きゅうにゅう ついすとばん	ツイストパン	牛乳				脂質 (g)	16
								食塩(g)	15.2
								脂質 (g)	10.8
29	木	ごはん さわらのさいきょうやき きんぴらごぼう いわたじる いちご	米 砂糖 砂糖 ごま油	さわら みそ ちくわ 豚ひき肉 ごま 豆腐 鶏肉	人参 ごぼう ビーマン 大根 人参 ごぼう 長ネギ いちご	みりん しょうゆ しょうゆ 塩	磐田産の野 菜をたっぷ り并使用し た汁物『磐 田汁』磐田 を丸ごとい たくださ す。	エネルギー (kcal)	535
		(おやつ) あしどみるく むらさきいもせんべい	紫芋のせんべい	アシドミルク				たんぱく質 (g)	479
		(15時おやつ) きゅうにゅう あずきむしばん	砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 ゆで小豆				脂質 (g)	25.3
								食塩(g)	22.1
								脂質 (g)	15.9
30	金	おやこどん こふきいも だいこんとはくさいのみそしる ばなな	米 砂糖 じゃがいも	卵 鶏肉 厚揚げ みそ	人参 玉ネギ 干しいたけ グリンピース パセリ 大根 白菜 人参 バナナ	しょうゆ 酒 みりん 塩	寒いと野菜 はデンプン を糖に変え 甘く変身し ます。大根 白菜はだか らおいしい のです。	エネルギー (kcal)	601
		(おやつ) あしどみるく かぼちゃぼーろ	かぼちゃボーロ	アシドミルク				たんぱく質 (g)	542
		(15時おやつ) きゅうにゅう せんべい ゼリー	せんべい ゼリー	牛乳				脂質 (g)	20.5
								食塩(g)	18.4
								脂質 (g)	13.6
31	土	かれーらいす ぼてとさらだ くだもの (おやつ) おたのしみ (15時おやつ) おたのしみ	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ はいはいん	ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり 果物	塩 カレー粉 ソース ケチャップ カレールウ		エネルギー	581/479
								たんぱく質	17.5/14.2
								脂質 食塩	20.1/16.4 2.2/1.8
								エネルギー (kcal)	581
								たんぱく質 (g)	25.3

行事・食材料の入荷等により、献立を変更することがあります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ