

食事だより

令和7年12月号 焼津南保育園

日付	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・だいすとやさいのごもくに (水煮大豆、人参、牛蒡、昆布、鶏肉、糸こんにゃく) ・たたききゅうり(胡瓜) ・たまねぎのすまじる(玉葱、えのき) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ざっこくごはん(精白米、雑穀) ・はんぺんフライ(黒はんぺん) ・レタスとしおこんぶのあえもの (レタス、しらす干し、塩昆布) ・さつまる(さつまいも、豚肉、人参、豆腐、長ねぎ、油揚げ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ちゅうかふういためどうふ(生揚げ、筍、豚肉、人参、ピーマン、干し椎茸) ・ちゅうかあえ(胡瓜、白木耳、ハム) ・トマトのちゅうかスープ (トマト、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス(精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、大蒜) ・かいそうサラダ (海藻ミックス、レタス、胡瓜) ・バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんめまいごはん(金芽米) ・のしどり(鶏挽肉、玉葱) ・もやしとこまつのうめおかかあえ (もやし、小松菜、梅干し、かつお節) ・かぼちゃのみそしる (南瓜、玉葱、油揚げ)
午前おやつ	ボーロ・牛乳 ★	オレンジ・麦茶 ★	ラムネ・麦茶 ★	ビスケット・牛乳 ★	クッキー・牛乳 ★
午後おやつ	うのはなマフィン・ぎゅうにゅう	マシュマロおこし・ぎゅうにゅう	フレンチトースト・ぎゅうにゅう	ポップコーン・むぎちゃん ★	ブラマンジェパインソース・むぎちゃん
日付	8	9	10	11	12
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかどりさいきょうやき(鶏肉) ・かぶのしおこんぶあえ(かぶ、胡瓜、キャベツ、塩昆布、しらす干し) ・そうめんのすまじる (そうめん、人参、油揚げ、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・さんしょくどん(精白米、豚挽肉、生姜、鮭フレーク、コーン缶) ・しらあえ(豆腐、人参、ほうれん草、ひじき干し椎茸、糸こんにゃく) ・だいこんのみそしる(大根、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・いなかに(豚肉、里芋、糸こんにゃく、しめじ、人参、グリンピース) ・はるさめサラダ (春雨、胡瓜、人参、ハム) ・わかめのすまじる(わかめ、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・レバーのケチャップからめ (豚レバー、グリンピース、鶏肉) ・マカロニサラダ (マカロニ、南瓜、水菜、ハム) ・やさいスープ (キャベツ、人参、玉葱、パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんめまいごはん(金芽米) ・ぶたにくとはくさいのオイスターーソース いため(豚肉、白菜、人参、大蒜、生姜) ・もやしのナムル (もやし、胡瓜、刻み海苔) ・ちんげんさいとコーンのスープ (青梗菜、コーン缶、玉葱)
午前おやつ	りんご・麦茶 ★	オレンジ・麦茶 ★	ビスコ・牛乳 ★	バナナ・牛乳 ★	ラムネ・牛乳 ★
午後おやつ	レーズンむしパン・ぎゅうにゅう	おしるこ・りょくちゃ ★	やきそば・むぎちゃん ★	びっくりパンケーキ・ぎゅうにゅう	クッキー・ぎゅうにゅう
日付	15	16	17	18	19
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・ぶただいこん(豚肉、大根、人参) ・ゆでブロッコリー(ブロッコリー) ・キャベツのみそしる (キャベツ、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょくパン ・シチュー(豚肉、玉葱、じゃが芋、人参、豆乳、マッシュルーム缶) ・フレンチサラダ (胡瓜、レタス、コーン缶、人参) ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・がんものやさいあんかけ (がんもどき、人参、玉葱、長ねぎ) ・こまつのわふうサラダ (小松菜、しらす干し、刻み海苔) ・なめこのみそしる (なめこ、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・むぎごはん(精白米、押麦) ・さばのにつけ(鯖、生姜) ・ひじきのいために(ひじき、人参、鶏肉、糸こんにゃく、いんげん) ・とうふのみそしる(豆腐、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんめまいごはん(金芽米) ・あげおでん(じゃがいも、豚肉、竹輪、黒はんぺん、人参、糸こんにゃく) ・なっとうサラダ(納豆、胡瓜、ツナ缶、人参、レタス) ・ふのすまじる(麸、葉ねぎ)
午前おやつ	せんべい・牛乳 ★	ボーロ・牛乳 ★	チーズ・麦茶 ★	オレンジ・麦茶 ★	ビスコ・牛乳 ★
午後おやつ	クラッカーサンド・むぎちゃん ★	うめごはんおにぎり・りょくちゃ ★	カルピスグミ・むぎちゃん	こめこのきなこむしパン・ぎゅうにゅう	バナナ・とうにゅう
日付	22	23	24	25	26
メニュー	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・かぼちゃのそぼろに (南瓜、鶏挽肉、グリンピース) ・ほうれんそうとしめじのゆずあえ (ほうれん草、しめじ、ゆず) ・あぶらあげのみそしる (油揚げ、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・にくどうふ (豆腐、玉葱、えのき、長ねぎ、豚肉) ・ちりめんとせんぎりやさいのサワーづけ (切干し大根、胡瓜、しらす干し、大葉) ・わかめのみそしる(わかめ、玉葱) 	<ul style="list-style-type: none"> ・きんめまいごはん(金芽米) ・しゃけのねぎみそやき(鮭、長ねぎ) ・うのはないり(おから、人参、玉葱、干し椎茸、鶏挽肉、グリンピース) ・くろはんぺんのすまじる (黒はんぺん、玉葱、葉ねぎ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケチャップライス(精白米、玉葱、ハム) ・わかどりのからあげ(鶏肉、生姜) ・レタスとりんごのレモンあえ (レタス、りんご、胡瓜、レモン汁) ・コンソメスープ(人参、玉葱、じゃがいも、マカロニ、パセリ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・とこしうどん(ソフト麺、ほうれん草、なると、コーン缶、かつお節) ・れんこんとごぼうのツナサラダ (蓮根、牛蒡、人参、ツナ缶、葉ねぎ) ・みかん
午前おやつ	ビスケット・牛乳 ★	ボーロ・牛乳 ★	ピーチゼリー・麦茶 ★	チーズ・麦茶 ★	クラッカー・牛乳 ★
午後おやつ	カラメルプリン・ぎゅうにゅう	キャラメルパウンド・ぎゅうにゅう	やきいも・ぎゅうにゅう	クリスマスクッキー・ショア	せんべい・むぎちゃん ★
日付	29	30	31		
メニュー	休み	休み	休み		
午前おやつ					
午後おやつ					

◎午前おやつは0・1歳児になります

◎希望保育…6日パン・麦茶・ボーロ、20日パン・麦茶、ビスケット、27日パン・麦茶・せんべい

★印は、“なかよし給食”“なかよしおやつ”になります。

12月の平均栄養量

栄養量	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	441kcal	17. 0g	13. 0g	1. 5g
幼児	496kcal	19. 0g	14. 8g	1. 9g