

未満児

12がつのこんだてひょう

令和7年度
浜岡幼保園
担当 浅山 仁志

食育目標「正しい手洗いをして食べよう」「ゆっくりよく噛んで食べよう」

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金	ど 土	げつ 月
ひ 日	1	2	3	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15
ぎょうじ 行事												ひょうげんかい	
おやつの 午 前 の	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット
屋 食 ちゅうしょく	ごはん つくねのたっぷり やさいあんかけ キャベツのおかか あえ ごぼうとうふの みそしる	キッズビビンバ サクサクれんこん サラダ ワントンスープ みかん	ごはん ポークピカタ ツナとチーズのお からサラダ はるさめスープ	ジャムパン アクアパッツァ はくさいとりんご のサラダ キャロットスープ	ごはん にくどうふ フレンチサラダ じゃがいものみそ しる	エビピラフ やさいのあまずあ え かきたまじる りんご	ごはん チーズいりさつま あげ マセドリアンサラ ダ はくさいのサムゲ タンふう	ミルクロール しろねぎとはくさ いのにくうどん むしシューマイ もやしとあおなの あえもの	ごはん わかどりのからあ げ ブロッコリーのご まずあえ じゃがたまみそし る	ごはん さかなのてりやき きりぼしだいこん のちゅうかサラダ めったじる	ごはん じゃがいものかさ ねやき ごぼうサラダ ぽかぽかスープ	カレーライス とりにくときゅうり のごまずあえ ふくしんづけ パイナップル	ごはん(てづくりふ りかけ) マーボーどうふ もやしのナムル ちゅうかスープ
材 料 ざいりょう	こめ れんこん にんじん しいたけ ちんげんさい とりにく キャベツ にんじん、きゅうり ちくわ ごぼう さつまいも だいこん もめんどうふ	こめ とりにく しょうが、にんにく もやし、にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり にんじん カニカマ ワンタン もやし、ぶたにく たまねぎ、えのき みかん	こめ ぶたにく たまご おから、きゅうり チーズ たまねぎ シーチキン ちんげんさい はるさめ もめんどうふ ベーコン しいたけ	パン いちごジャム さかな あかパプリカ きパプリカ たまねぎ はくさい、りんご にんじん たまねぎ キャベツ ベーコン	こめ ぎゅうにく たまねぎ にんじん しらたき えのき キャベツ ほうれんそう ちくわ じゃがいも わかめ たまねぎ	こめ エビ、ベーコン たまねぎ にんじん ピーマン もやし、にんじん きゅうり カニカマ だいこん はくさい たまご ながねぎ たまねぎ	こめ さかなすりみ たまねぎ、ひじき もめんどうふ チーズ にんじん たまご コーン はくさい だいこん とうにゅう ニラ、とりにく	パン うどん にんにく、しょうが ぶたにく はくさい にんじん しいたけ シューマイ もやし こまつな にんじん ちくわ	ごはん とりにく しょうが ブロッコリー にんじん ちくわ じゃがいも たまねぎ わかめ こまつな たまご	こめ さかな しょうが きりぼしだいこん ちくわ きゅうり にんじん ハム いりごま ぶたにく ごぼう にんじん、だいこ ん しらたき	こめ じゃがいも にんじん、ぶたにく ごぼう きゅうり にんじん ハム だいこん しいたけ ぶたにく はくさい ながねぎ	こめ ぶたにく たまねぎ にんじん じゃがいも りんご しょうが、にんにく きゅうり にんじん とりにく いりごま ふくしんづけ パイナップル	こめ しらす、こんぶ あいびきにく もめんどうふ にんじん たけのこみずに しいたけ、しょうが もやし、きゅうり にんじん、ハム ウインナー キャベツ コーン、ながねぎ
おやつの 午 後 の	ぎゅうにゅう みかんババロア	ぎゅうにゅう じゃがいものチヂ ミ	ぎゅうにゅう フルーツヨーグル ト	ぎゅうにゅう ミルキーおさつポ テト	ぎゅうにゅう カレーチーズト スト	ぎゅうにゅう オレンジゼリー	ぎゅうにゅう クロクロケーキ	ぎゅうにゅう ライスクリスピー	リンゴジュース クリームボックス	ぎゅうにゅう みずようかん	ぎゅうにゅう とうにゅうくずもち	ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう キャラメルスナッ ク
エネルギー	478 kcal	530 kcal	555 kcal	422 kcal	526 kcal	423 kcal	570 kcal	463 kcal	514 kcal	466 kcal	514 kcal	526 kcal	538 kcal
たんぱく質	19.7 g	22 g	21.9 g	16.9 g	19.9 g	17.3 g	25.5 g	18.8 g	21.7 g	20 g	24.6 g	18.5 g	25.4 g
脂質	17.6 g	17 g	25.7 g	16.4 g	20.9 g	12.9 g	20.5 g	15.9 g	15.4 g	16.6 g	20 g	21.7 g	21 g
塩分	1.9 g	1 g	1.5 g	2.9 g	1.8 g	1.9 g	1.5 g	2.2 g	1.8 g	1.3 g	1.9 g	3 g	1.6 g

	火	水	木	金	土	月	火	水	木	金	土	月	火	水
日	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31
行事						とうじのこんだて	たんじょうかい	クッキング	クリスマスかい			ねんまつほいく	ねんまつほいく	ねんまつほいく
おやつ 午前の	ぎゅうにゅう オレンジ	ぎゅうにゅう ほしたべよ	ぎゅうにゅう パイナップル	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう ぱりんこ	ぎゅうにゅう りんご	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう バナナ	ぎゅうにゅう しおせんべい	ぎゅうにゅう キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ビスコ	ぎゅうにゅう クッキー	ぎゅうにゅう ほしたべよ
昼食	ごはん トンカツ ブロッコリーのごましょうゆ クラムチャウダー	ごはん(てづくりふりかけ) ぶたにくとだいこんバターしょうゆ マカロニサラダ ささみとキャベツのみそしる	ごはん さかなのたつたあげ はくさいとちくわのサラダ とんじる	クロワッサン スパゲッティミートソース だいこんサラダ こまつなとしめじのスープ	ごはん おでんふうに きゅうりとしらすのすのもの コーンスープ	ごはん だいずとウインナーのかきあげ かぼちゃのいにとに けんちんじる	スノーマンランチ ピザバーグ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ	ごはん さかなのフライ コールスローサラダ ごぼうときのこのビーフシチュー	リースごはん フライドチキン ツリーサラダ かぼちゃのポタージュ	レーズンパン としこしらーめん はるまき こまつなのあえもの	ちゅうかどん きゅうりのカリカリづけ ニラたまスープ みかん	チキンライス コーンスープ パイナップル	ごはん やきそば はくさいのみそしる みかん	しっとりとりそばろどん やさいスープ バナナ
材料	こめ ぶたにく パンこ、たまご ブロッコリー いりごま あさり じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ しらす いりごま やききざみのり ぶたにく だいこん ながねぎ マカロニ きゅうり ハム、コーン とりにく キャベツ たまねぎ	こめ さかな ながねぎ しょうが はくさい ちくわ いりごま じゃがいも にんじん だいこん たまねぎ ぶたにく ながねぎ	パン スパゲッティ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン にんにく、しょうが トマト だいこん きゅうり ハム、コーン しめじ、えのき こまつな たまご	こめ だいこん にんじん さつまあげ やきどうふ ちくわ ぎゅうにく わかめ しらす きゅうり コーン きぬどうふ たまねぎ パセリ	こめ だいず ウインナー にんじん さやいんげん かぼちゃ きんときまめ とりにく もめんどうふ さといも だいこん しいたけ	こめ ベーコン にんじん、たまねぎ ぶたにく たまねぎ ピーマン あかパブリカ チーズ ブロッコリー にんじん パルメザンチーズ バナナ、もも パイン、みかん コーン、たまねぎ きぬどうふ	こめ さかな パンこ きゅうり キャベツ にんじん、コーン ごぼう たまねぎ まいたけ ぎゅうにく さといも	こめ とりにく にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリンピース にんじん とりにく、しょうが じゃがいも きゅうり たまご、にんじん ブロッコリー かぼちゃ ベーコン、たまねぎ	パン ちゅうかめん ぶたにく にんじん キャベツ もやし さやえんどう たけのこみずに コーン なると はるまき こまつな にんじん えのきたけ しめじ、ちくわ	こめ ぶたにく たけのこみずに しいたけ もやし、イカ さやえんどう はくさい にんじん、なると しょうが いりごま きゅうり キャベツ たまねぎ、にんじん きぬどうふ ニラ、たまご	こめ マッシュルーム とりにく たまねぎ にんじん バター マーガリン きぬどうふ にんじん コーンスープ こねぎ パイナップル	こめ ちゅうかめん キャベツ たまねぎ にんじん もやし はくさい だいこん あぶらあげ みかん	こめ とりにく しょうが さやいんげん ちんげんさい たまねぎ もやし ベーコン バナナ
おやつ 午後の	のむヨーグルト だいずフレーク	ぎゅうにゅう きなこバナナ	ぎゅうにゅう ポップコーン	ぎゅうにゅう しろごまプリン	ぎゅうにゅう アメリカンドッグ	ぎゅうにゅう りんごケーキ	ぎゅうにゅう みかん	ぎゅうにゅう てづくりクレープ	グレープジュース クリスマスプリン	ぎゅうにゅう カリカリぼう	ぎゅうにゅう カルピスゼリー	ぎゅうにゅう リッツ	ぎゅうにゅう やさいポッキー	ぎゅうにゅう しおせんべい
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	555 kcal 23.2 g 16.7 g 1.4 g	539 kcal 24.7 g 19.2 g 1.8 g	446 kcal 20.2 g 16.4 g 1.2 g	610 kcal 22.1 g 31.7 g 2.5 g	522 kcal 23.1 g 19.1 g 2.3 g	558 kcal 21.5 g 17.6 g 1.6 g	545 kcal 22.3 g 27.1 g 2.7 g	562 kcal 24.6 g 24.2 g 1.8 g	688 kcal 27.8 g 27.9 g 1.5 g	576 kcal 22.7 g 21.2 g 2.3 g	414 kcal 15.3 g 11.2 g 0.9 g	370 kcal 13.3 g 11.6 g 2 g	520 kcal 19.7 g 16.5 g 2 g	376 kcal 14 g 11.6 g 1.2 g

※玄関に昼食と午後のおやつサンプルがあります。

8日(月)クロクロケーキ、9日(火)白葱と白菜の肉うどん、12日(金)じゃが芋の重ね焼きのレシピを玄関に用意致します。

お家でのメニューの参考になると幸いです。