

2025年 12月のこんだて のしお一丁目保育園

日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える
1	月	ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) 松風焼き ひじきの味噌煮 和風サラダ	麦茶 牛乳 ナポリタン 	みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ウィンナー	米 上新粉 サラダ油 片栗粉 砂糖 こま油 マカロニ	万能ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 ひじき 大根 白菜 きゅうり わかめ ピーマン もやし
2	火	玄米ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) さばと大根の味噌煮 炒り豆腐 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ さば 赤味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター	かぼちゃ 長ねぎ 大根 生姜 人参 千しへいだけ 青菜 きゅべつ きゅうり レモン汁
3	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚と野菜のうま煮 冬の三色ナムル	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 煮干し 油揚げ 豚肉	米 里芋 砂糖 サラダ油 こま油	玉ねぎ わかめ 人参 ごぼう プロッコリー 青菜 もやし
4	木	麦ごはん 豆乳きのこスープ かれいの照り焼き さつまいもと切昆布の煮物 海と森のサラダ	麦茶 牛乳 二色ラスク	豆乳 みそ 油揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳 かれい	米 押麦 砂糖 さつまいも こま油 はちみつ いりごま 食パン バター	えのき しめじ エリンギ 生姜 刻み昆布 プロッコリー ひじき 青のり
5	金	ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) ヤンニョムチキン けんちょう えのきの梅肉和え	麦茶 牛乳 チーズの蒸しパン	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 こま油 ケーキミックス	かぶ 大根 人参 青菜 えのき 梅干し
6	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 洋風肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 白玉麩 砂糖 じゃがいも サラダ油	えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 塩昆布 海苔
8	月	ごはん みそ汁(きゅべつ・えのき) 鶏団子の白菜あんかけ 小松菜のごまツナ和え かぼちゃの煮つけ	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	みそ 鶏ひき肉 ツナ缶 煮干し 鶏肉	米 上新粉 砂糖 片栗粉 すりごま	きゅべつ えのき 長ねぎ 人参 生姜 白菜 青菜 かぼちゃ ごぼう 海苔
9	火	玄米ごはん みそ汁(大根・なめこ) 厚揚げと里芋の炒め煮 青菜とコーンのソテー 白菜のおかかサラダ	麦茶 牛乳 きなこドーナツ	みそ 厚揚げ 鰹節 きなこ 豚肉 牛乳	米 里芋 砂糖 サラダ油 オリーブ油 いりごま こま油 ケーキミックス	大根 なめこ 人参 青菜 コーン缶 白菜 きゅうり
10	水	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) 鮭のちゃんちゃん焼き プロッコリーとハムのサラダ	麦茶 牛乳 肉みそ納豆混ぜうどん	みそ 生鮭 鶏ひき肉 納豆 ハム 牛乳	米 砂糖 サラダ油 うどん	白菜 しめじ きゅべつ 玉ねぎ にんにく 人参 プロッコリー きゅうり レタス りんご 青菜
11	木	麦ごはん みそ汁(人参・油揚げ) 鶏の治部煮 さつまいものサラダ チリコンカン 	麦茶 牛乳 アップルトースト	油揚げ みそ 鶏肉 MIXピーナッツ 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 さつまいも サラダ油 砂糖 食パン	人参 千しへいだけ 青菜 きゅうり 玉ねぎ トマト缶 にんにく りんご レモン汁
12	金	パンプキンカレーライス 吳汁 きゅべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 ビビンバ風ごはん	油揚げ みそ ツナ缶 鶏ひき肉 牛乳	米 上新粉 サラダ油 砂糖 こま油 すりごま	人参 玉ねぎ かぼちゃ かぶ りんご 大根 しめじ 長ねぎ きゅべつ きゅうり レタス 生姜 青菜 もやし
13	土	ごはん みそ汁(さつまいも・きゅべつ) 鶏のパン粉焼き 塩かぼちゃ 青菜と人参のごま和え	麦茶 ココア蒸しパン	みそ 鶏肉	米 さつまいも パン粉 オリーブ油 サラダ油 すりごま 砂糖 薄力粉	きゅべつ 玉ねぎ かぼちゃ 青菜 人参
15	月	ごはん みそ汁(もやし・万能ねぎ) 松風焼き ひじきの味噌煮 和風サラダ 	麦茶 牛乳 ナポリタン	みそ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 ウィンナー	米 上新粉 サラダ油 片栗粉 砂糖 こま油 マカロニ	万能ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 ひじき 大根 白菜 きゅうり わかめ ピーマン もやし
16	火	玄米ごはん みそ汁(かぼちゃ・長ねぎ) さばと大根の味噌煮 炒り豆腐 塩もみレモン風味	麦茶 牛乳 レモンクッキー	みそ さば 赤味噌 豆腐 牛乳	米 砂糖 サラダ油 薄力粉 バター	かぼちゃ 長ねぎ 大根 生姜 人参 千しへいだけ 青菜 きゅべつ きゅうり レモン汁
17	水	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 豚と野菜のうま煮 冬の三色ナムル	麦茶 いりこ おいなりさん	みそ 煮干し 油揚げ 豚肉	米 里芋 砂糖 サラダ油 こま油	玉ねぎ わかめ 人参 ごぼう プロッコリー 青菜 もやし
18	木	麦ごはん 豆乳きのこスープ かれいの照り焼き さつまいもと切昆布の煮物 海と森のサラダ	麦茶 牛乳 二色ラスク	豆乳 みそ 油揚げ ツナ缶 きなこ 牛乳 かれい	米 押麦 砂糖 さつまいも こま油 はちみつ いりごま 食パン バター	えのき しめじ エリンギ 生姜 刻み昆布 プロッコリー ひじき 青のり
19	金	ごはん みそ汁(かぶ・油揚げ) ヤンニョムチキン けんちょう えのきの梅肉和え	麦茶 牛乳 チーズの蒸しパン	油揚げ みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 チーズ	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 こま油 ケーキミックス	かぶ 大根 人参 青菜 えのき 梅干し
20	土	ごはん みそ汁(えのき・白玉麩) 洋風肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	麦茶 いりこ 塩昆布おにぎり	みそ 煮干し 豚肉	米 白玉麩 砂糖 じゃがいも サラダ油	えのき 玉ねぎ 人参 きゅうり わかめ 塩昆布 海苔
22	月	ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) 鶏団子の白菜あんかけ 小松菜のごまツナ和え かぼちゃのいとこ煮	麦茶 いりこ 鶏ごぼうおにぎり	みそ 鶏ひき肉 ツナ缶 あずき 煮干し 鶏肉	米 上新粉 砂糖 片栗粉 すりごま	きゅべつ えのき 長ねぎ 人参 生姜 白菜 青菜 かぼちゃ ごぼう 海苔
23	火	玄米ごはん みそ汁(大根・なめこ) 厚揚げと里芋の炒め煮 青菜とコーンのソテー 白菜のおかかサラダ 	麦茶 牛乳 大学芋	みそ 厚揚げ 鰹節 豚肉 牛乳	米 里芋 砂糖 サラダ油 オリーブ油 いりごま こま油 さつまいも	大根 なめこ 人参 青菜 コーン缶 白菜 きゅうり
24	水	チキンライス コーンスープ 鮭のパン粉焼き フレンチサラダ スパイシーブロッコリー 	麦茶 牛乳 ガトーショコラ	鶏ひき肉 鶏肉 豆乳 生鮭 厚揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 オリーブ油 パン粉 薄力粉	コーン缶 人参 玉ねぎ にんにく バセリ キャベツ きゅうり みかん缶 ブロッコリー
25	木	麦ごはん みそ汁(人参・油揚げ) 鶏の治部煮 さつまいものサラダ チリコンカン 	麦茶 牛乳 アップルトースト	油揚げ みそ 鶏肉 MIXピーナッツ 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 さつまいも サラダ油 砂糖 食パン	人参 千しへいだけ 青菜 きゅうり 玉ねぎ トマト缶 にんにく りんご レモン汁
26	金	パンプキンカレーライス 吳汁 きゅべつとツナのサラダ	麦茶 牛乳 こうしめし	鶏肉 大豆水煮 油揚げ みそ ツナ缶 しらす 牛乳	米 上新粉 砂糖 サラダ油 こま油	人参 玉ねぎ かぼちゃ かぶ りんご 大根 しめじ 長ねぎ きゅべつ きゅうり レタス 生姜 たくあん 海苔
27	土	ごはん みそ汁(さつまいも・きゅべつ) 鶏のパン粉焼き 塩かぼちゃ 青菜と人参のごま和え	麦茶 ココア蒸しパン	みそ 鶏肉	米 さつまいも パン粉 オリーブ油 サラダ油 すりごま 砂糖 薄力粉	きゅべつ 玉ねぎ かぼちゃ 青菜 人参

献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッキン通信にておしらせします。

今月の平均給与栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
573kcal	21.5g	16.3g	88.8g	215mg	2.8mg	240μg	0.30μg	0.33μg	36mg	1.9g