

倉治こども園 きゅうしょくだより （令和7年12月）

| 日   |                                            |                                                                                                                 | 10時間食             | 3 時間 食                                                              |
|-----|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|
|     | メニュー                                       | 主 な 食 材                                                                                                         | 乳児のみ              |                                                                     |
| 1月  | ゆかり御飯                                      | 米 ゆかり                                                                                                           | 牛乳<br>ばりんこ        | 牛乳<br>★きなこバナナ<br>バナナ きな粉 塩 砂糖                                       |
|     | タラの味噌焼き                                    | タラ 味噌 砂糖 料理酒 みりん                                                                                                |                   |                                                                     |
|     | 切干大根の胡麻サラダ<br>すまし汁                         | 切干大根 ミックスベジタブル 胡麻ドレッシング<br>ワカメ 切り麩 だし汁 醤油                                                                       |                   |                                                                     |
| 2火  | 豚肉とキャベツの甘辛丼                                | 米 豚コマ サラダ油 キャベツ 玉葱 人参<br>砂糖 醤油 みりん 料理酒 生姜                                                                       | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★メーブルホットケーキ<br>ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油<br>スキムミルク メーブルシロップ          |
|     | もやしとワカメのサラダ<br>味噌汁                         | もやし ワカメ 人参 塩 胡麻油 醤油 砂糖 白胡麻<br>きざみあげ 白菜 だし汁 味噌                                                                   |                   |                                                                     |
| 3水  | 御飯                                         | 米                                                                                                               | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ばりんこ                                                |
|     | 豚肉の生姜炒め<br>春雨サラダ<br>すまし汁                   | 豚コマ 玉葱 人参 サラダ油 土生姜 砂糖 醤油 みりん<br>春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 胡麻油<br>豆腐 ワカメ だし汁 醤油                                           |                   |                                                                     |
| 4木  | 御飯                                         | 米                                                                                                               | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | 牛乳<br>★カントリーマアム風<br>小麦粉 マーガリン 砂糖<br>パニラエッセンス スキムミルク                 |
|     | 回鍋肉<br>シュウマイ<br>ワカメスープ                     | 豚コマ キャベツ 人参 サラダ油 赤だし味噌 味噌 砂糖 醤油 料理酒<br>シューマイ ポン酢<br>ワカメ 大根 中華スープペースト 醤油                                         |                   |                                                                     |
| 5金  | 御飯                                         | 米                                                                                                               | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★オレンジゼリー<br>粉寒天 砂糖 オレンジジュース                                   |
|     | 揚げ餃子・ブロッコリー<br>高野豆腐の中華煮<br>すまし汁            | ギョーザ 油 ポン酢 ブロッコリー<br>高野豆腐 人参 グリーンピース 中華スープペースト 醤油 砂糖 みりん サラダ油<br>玉葱 切り麩 だし汁 醤油                                  |                   |                                                                     |
| 8月  | 御飯                                         | 米                                                                                                               | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>★フライドポテト<br>シューストリングポテト 油 塩                                   |
|     | ミートコロッケ<br>ほうれん草の胡麻ドレサラダ<br>味噌汁            | ミートコロッケ 油 トンカツソース<br>ほうれん草 人参 胡麻ドレッシング<br>大根 きざみあげ だし汁 味噌                                                       |                   |                                                                     |
| 9火  | 御飯                                         | 米                                                                                                               | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★イチゴ蒸しパン<br>ホットケーキミックス スキムミルク<br>牛乳 砂糖 いちごジャム サラダ油            |
|     | ミートボールの甘辛焼き<br>小松菜の煮浸し<br>味噌汁              | ミートボール サラダ油 玉葱 ピーマン 砂糖 醤油<br>小松菜 人参 コーン きざみあげ だしかつお 砂糖 醤油<br>白菜 切り麩 だし汁 醤油                                      |                   |                                                                     |
| 10水 | ワカメ御飯                                      | 米 炊き込みわかめ                                                                                                       | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | お茶<br>★五平餅<br>米 味噌 砂糖 みりん<br>白胡麻 サラダ油                               |
|     | カレイの西京焼き<br>ひじき煮<br>味噌汁                    | カレイ 料理酒 みりん 白味噌 砂糖<br>ひじき きざみあげ グリーンピース 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁<br>もやし ワカメ だし汁 味噌                                 |                   |                                                                     |
| 11木 | 炊き込みご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>キャベツのゴマ和え<br>ウインナーのスープ | 米 ササガキ きざみあげ 人参 ネギ だし昆布 醤油 料理酒<br>鶏肉 塩 胡椒 生姜 醤油 料理酒 小麦粉 片栗粉 油<br>キャベツ 人参 砂糖 醤油 白胡麻<br>あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ | 牛乳<br>ばりんこ        | 牛乳<br>★ココアのお誕生日ケーキ<br>ホットケーキミックス ココア<br>マーガリン 牛乳<br>ホイップクリーム スキムミルク |
|     | 御飯                                         | 米                                                                                                               |                   |                                                                     |
| 12金 | おでん<br>ブロッコリーのツナ和え<br>味噌汁                  | 鶏肉 ちくわ 大根 じゃがいも 人参 あらびきウインナー 砂糖 醤油 だし汁<br>ブロッコリー 人参 ツナ缶 砂糖 醤油<br>大根 きざみあげ だし汁 味噌                                | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | お茶<br>★焼きそば<br>中華そば玉 豚コマ キャベツ<br>人参 玉葱 サラダ油<br>焼きそばソース 青のり          |
|     | 豚肉うどん                                      | うどん 豚コマ 玉葱 人参 ワカメ ネギ                                                                                            |                   |                                                                     |
| 13土 | フルーツ                                       | だしかつお かつこんみ 醤油 みりん 胡麻油<br>パイン缶                                                                                  |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ばりんこ                                                |

| 日   |                                                     |                                                                                                                          | 10時間食             | 3 時間 食                                             |
|-----|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------|
|     | メニュー                                                | 主 な 食 材                                                                                                                  | 乳児のみ              |                                                    |
| 15月 | 菜めし                                                 | 米 菜めし                                                                                                                    | 牛乳<br>ばりんこ        | お茶<br>★コーンフレーク<br>シスコーン 牛乳                         |
|     | 白身魚フライ・ブロッコリー<br>切干大根の煮物<br>味噌汁                     | 白身魚フライ 油 トンカツソース ブロッコリー<br>切干大根 人参 サラダ油 砂糖 醤油<br>玉葱 切り麩 だし汁 味噌                                                           |                   |                                                    |
| 16火 | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★麩のラスク<br>切り麩 マーガリン グラニュー糖                   |
|     | 麻婆豆腐<br>チンゲンサイのナムル<br>中華スープ                         | 豆腐 豚ミンチ 豆ミンチ 玉葱 人参 サラダ油<br>赤だし味噌 味噌 醤油 みりん 中華スープペースト 片栗粉<br>チンゲンサイ 人参 白胡麻 胡麻油 鶏ガラスープの素<br>大根 ワカメ 中華スープペースト 醤油            |                   |                                                    |
| 17水 | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ばりんこ                               |
|     | ひじき入り卵焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁                      | 卵 鶏ミンチ 人参 玉葱 ひじき 砂糖 醤油 サラダ油<br>ブロッコリー コーン 人参 砂糖 醤油 白胡麻<br>白菜 きざみあげ だし汁 味噌                                                |                   |                                                    |
| 18木 | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | 牛乳<br>★ブレーン蒸しパン<br>ホットケーキミックス サラダ油<br>砂糖 スキムミルク 牛乳 |
|     | 高野豆腐と豚肉の炒り煮<br>チンゲンサイのお浸し<br>すまし汁                   | 高野豆腐 豚コマ 玉葱 人参 醤油 砂糖 料理酒 だし汁<br>チンゲンサイ 人参 醤油 だし汁 砂糖<br>玉葱 切り麩 だし汁 醤油                                                     |                   |                                                    |
| 19金 | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★フレンチトースト風<br>食パン 砂糖 牛乳                      |
|     | アイントプフ(ウインナーと野菜の煮込み)<br>ザワークラウト(キャベツの漬物)<br>コンソメスープ | あらびきウインナー 人参 玉葱 ブロッコリー じゃがいも コンソメ 塩 胡椒 粉パセリ<br>キャベツ 人参 酢 塩 砂糖<br>マカロニ 人参 コンソメ 醤油                                         |                   |                                                    |
| 20土 | 醤油ラーメン<br>フルーツ                                      | 中華そば玉 豚コマ 玉葱 キャベツ 人参<br>サラダ油 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト<br>ミカン缶                                                             |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ばりんこ                               |
|     | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        |                   |                                                    |
| 22月 | 白身魚の照り焼き<br>ひじきとコーンの和え物<br>味噌汁                      | タラ 醤油 料理酒 砂糖 みりん<br>ひじき コーン 人参 砂糖 醤油<br>ワカメ 切り麩 だし汁 味噌                                                                   | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>マリー<br>動物園ゼリー                                |
|     | ケチャップライス<br>フライドチキン<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>コンソメスープ    | 米 ミックスベジタブル サラダ油 コンソメ ケチャップ 塩 胡椒<br>鶏肉 料理酒 塩 レモン汁 カレー粉 胡椒 片栗粉 粉パセリ 油<br>ブロッコリー 人参 コーン ノンオイルフレンチクリーミィ 砂糖<br>玉葱 人参 コンソメ 醤油 |                   |                                                    |
| 24水 | 御飯                                                  | 米                                                                                                                        | 牛乳<br>ばりんこ        | お茶<br>ヨーグルト<br>エースコイン                              |
|     | 豚肉豆腐<br>キャベツのボン酢和え<br>味噌汁                           | 豚コマ 豆腐 糸コンニャク 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁<br>キャベツ 人参 ポン酢 砂糖 白胡麻<br>きざみあげ 大根 だし汁 味噌                                             |                   |                                                    |
| 25木 | パン<br>牛肉コロッケ<br>小松菜の和え物<br>コンソメスープ                  | ロールパン<br>牛肉コロッケ 油 トンカツソース<br>小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖<br>玉葱 人参 コンソメ 醤油                                                           | 牛乳<br>かっぱ<br>えびせん | お茶<br>★ちりめんおやき<br>米 チリメン<br>炊き込みわかめ サラダ油           |
|     | カレーライス                                              | 米 豚コマ 玉葱 じゃがいも 人参<br>カレールーウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース<br>キャベツ 人参 コーン ノンオイルフレンチクリーミィ 砂糖<br>パイン缶                                 |                   |                                                    |
| 26金 | コールスローサラダ<br>フルーツ                                   | コーン ノンオイルフレンチクリーミィ 砂糖<br>パイン缶                                                                                            | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>ショコラロール                                      |
|     | きつねうどん                                              | うどん きざみあげ 豚コマ 砂糖<br>玉葱 人参 ネギ 醤油 みりん                                                                                      |                   |                                                    |
| 27土 | フルーツ                                                | ミカン缶                                                                                                                     |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ばりんこ                               |

※ BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
※ 国産のお米を使用しております。  
※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。  
※ エッグゲアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

※この値は一ヶ月の平均値です。

|       | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 1,2歳児 | 541         | 19.8     | 19.4  | 298       | 1.7   |
| 3歳以上児 | 559         | 20.3     | 17.5  | 232       | 1.9   |