

愛和保育園



食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。
次の3つのグループの食品を好き嫌いせず
バランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
はん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

今月の1日の平均	エネルギー 514	たんぱく質 20	脂質 18	カルシウム 282
基準値	エネルギー 500	たんぱく質 18	脂質 15	カルシウム 225

日付	献立名	材料名 ※10月14日の献立と変更あり	おやつ ※10月14日の献立と変更あり	日付	献立名	材料名 ※10月14日の献立と変更あり	おやつ ※10月14日の献立と変更あり
		※10月14日の献立と変更あり	※10月14日の献立と変更あり			※10月14日の献立と変更あり	※10月14日の献立と変更あり
01月	献立、サワラの味噌デーズ、焼き、豆干大根のケチャップ煮、じゃが芋とキャベツのスープ	米、○小麦粉、じゃがいも、○オットケーを粉、ケチャップ、○グラニュー糖、コンソメ、砂糖、三温糖、ウスターソース、食塩	○ブルーン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん	15月	献立、サワラの味噌デーズ、焼き、豆干大根のケチャップ煮、じゃが芋とキャベツのスープ	米、○小麦粉、じゃがいも、○オットケーを粉、ケチャップ、○グラニュー糖、コンソメ、砂糖、三温糖、ウスターソース、食塩	○ブルーン、キャベツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいこん
02火	参入り御飯、お好みデーン、小根菜と干しエビの炒め物、厚揚げと大根の味噌汁	米、御飯、マヨレ、しょうゆ、ごま油	こまつな、だいこん、たまねぎ、もやし、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	16火	参入り御飯、お好みデーン、小根菜と干しエビの炒め物、厚揚げと大根の味噌汁	○きつまいも、米、御飯、○砂糖、マヨレ、しょうゆ、ごま油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○厚揚げバター、干しえび
03水	献立、マーボー大根、さつま芋のかき揚げ、揚げ、さつま芋、春雨スープ	米、さつまいも、てんぷら粉、油、○アンパンマンのふんわりコーン、はるまめ、片栗粉、三温糖、中華だし、しょうゆ、ごま油	○バナナ、だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、しょうゆ	17水	献立、マーボー大根、さつま芋のかき揚げ、揚げ、さつま芋、春雨スープ	米、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、すし酢、コンソメ、ケチャップ、砂糖、食塩	○牛乳、ウインナー、豚ひき肉、半ひき肉、○ホイップクリーム
04木	献立、味噌汁、海苔、乾の塩、焼き、波留菜、デングン菜とマイタケの味噌汁	米、○オットケーを粉、さといも、○砂糖、しょうゆ、砂糖、おろし、食塩	デングンサイ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、グリーンピース(冷凍)、○いちごジャム、味噌汁のり、干しいたけ	18木	献立、味噌汁、海苔、乾の塩、焼き、波留菜、デングン菜とマイタケの味噌汁	米、さといも、しょうゆ、砂糖、おろし、食塩	○牛乳、○牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)
05金	ビーフカレー、ほうれん草とカニカマのマヨサラダ	米、じゃがいも、○小麦粉、小麦粉、ケチャップ、マヨレ、○グラニュー糖、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、砂糖	○牛乳、牛肉もも肉、かにかまぼこ、バター、○バター	19金	ビーフカレー、ほうれん草とカニカマのマヨサラダ	米、じゃがいも、○コーンフレーク、小麦粉、ケチャップ、マヨレ、コンソメ、ウスターソース、しょうゆ、カレー粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、牛肉もも肉、かにかまぼこ、バター
06土	焼きそば、デングン菜とワカメ中華スープ	焼きそばめん、油	たまねぎ、キャベツ、デングンサイ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、あおのり	20土	焼きそば、デングン菜とワカメ中華スープ	焼きそばめん、油	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、かにかまぼこ、バター
08月	献立、カレイの竜田揚げ、了庵、カレイの煮つけ、キャベツとささみの炒め物、ワンタンスープ	米、ワタンの皮、油、しょうゆ、片栗粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ、しょうゆ	22月	献立、カレイの竜田揚げ、了庵、カレイの煮つけ、キャベツとささみの炒め物、ワンタンスープ	米、○オットケーを粉、ワタンの皮、○砂糖、油、しょうゆ、片栗粉	○牛乳、○牛乳、かれい、豚ひき肉、鶏ささ身、○無塩バター
09火	三色丼、じゃが芋とシナンの煮物、なすと豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○砂糖、○ミョウ(薬味粉)、しょうゆ、砂糖	ほうれんそう、たまねぎ、なす、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、カットわかめ、しょうゆ	23火	三色丼、じゃが芋とシナンの煮物、なすと豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、しょうゆ、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐、シナ油漬
10水	バターパン、ビーフン、デュー、ブロッコリーとハムのマリネ	バターロール、じゃがいも、小麦粉、すし酢、三温糖、油、ウスターソース、コンソメ、食塩、砂糖	たまねぎ、トマトピューレ、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース(冷凍)	24水	献立、ビーフン、デュー、ブロッコリーとハムのマリネ	米、小麦粉、じゃがいも、小麦粉、○オットケーを粉、小麦粉、すし酢、シチューミックス、クリーム、ケチャップ、○グラニュー糖、○砂糖、油、砂糖、おろし、しょうゆ	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、○ヨーグルト(無糖)、ウインナー、○牛乳、○ホイップクリーム、○バター、○砂糖、○黒ごま
11木	ふりかけ御飯、鶏の煮物、マカロニサラダ、かぼちゃと白豆の味噌汁	米、マカロニ、マヨレ、しょうゆ、砂糖	○みかん、はくさい、かぼちゃ、きゅう、にんじん、しめじ、万能ねぎ、油、干し	25木	ふりかけ御飯、鶏の煮物、マカロニサラダ、かぼちゃと白豆の味噌汁	米、マカロニ、○グラニュー糖、マヨレ、しょうゆ、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、さば、米みそ(淡色辛みそ)、シナ油漬
12金	鶏肉とキャベツ、シウマイ、フルールのヨーグルト和え	ゆで中華めん、○米、しょうゆ、ごま油、片栗粉、中華だし、油、食塩、食塩	バナナ、もやし、キャベツ、にんじん、デングンサイ、たまねぎ、みかん油、パイン缶、コーン(冷凍)、万能ねぎ、しょうゆ	26金	鶏肉とキャベツ、シウマイ、フルールのヨーグルト和え	ゆでめん、○米、おろし、しょうゆ	○牛乳、○牛乳、鶏もも肉、ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま
13土	ナポリタンパスタ、野菜スープ	スパゲティ、ケチャップ、コンソメ、油、ウスターソース、三温糖	たまねぎ、キャベツ、だいこん、にんじん、ピーマン、コーン(冷凍)				

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。

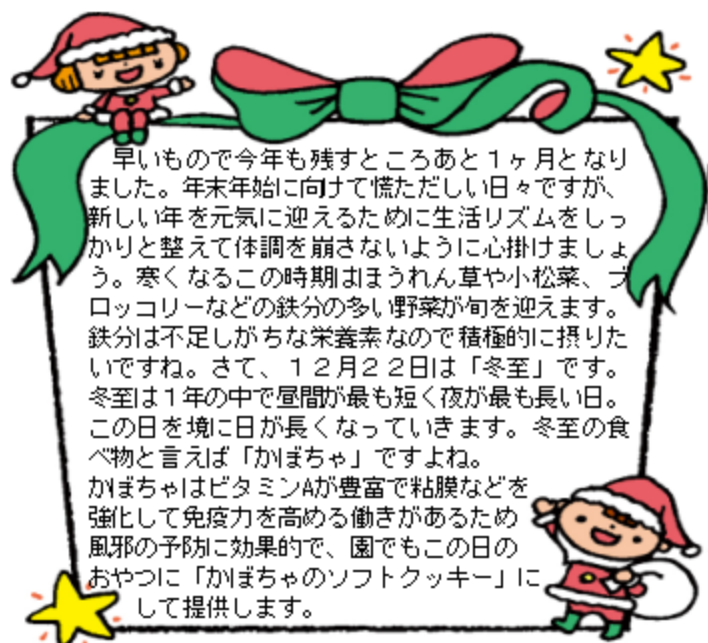
※色色は新メニューです

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。

※赤色は新メニューです

2025年度 12月 離乳食 給食だより

愛和保育園



赤黄緑の食をバランスよく!

食べ物は、それぞれ大切な働きをもっています。
次の3つのグループの食品を好き嫌いせず
バランス良くたべましょう。

きいろのたべもの
【熱や力になる】
ごはん・パン・うどん
そば・じゃがいも
砂糖・油 等

あかのたべもの
【血や肉になる】
鶏肉・豚肉・牛肉
魚・牛乳・たまご
みそ・チーズ等

みどりのたべもの
【体の調子を整える】
キャベツ・たまねぎ
ほうれん草・トマト
みかん・りんご等

早いもので今年も残すところあと1ヶ月となりました。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えるために生活リズムをしっかりとして整えて体調を崩さないように心掛けましょう。寒くなるこの時期おもうれん草や小松菜、ブロッコリーなどの鉄分の多い野菜が旬を迎えます。鉄分は不足しがちな栄養素なので積極的に摂りたいですね。さて、12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼間が最も短く夜が最も長い日。この日を境に日が長くなっていきます。冬至の食べ物と言えば「かぼちゃ」ですね。かぼちゃはビタミンAが豊富で粘膜などを強化して免疫力を高める働きがあるため風邪の予防に効果的で、園でもこの日のおやつに「かぼちゃのソフトクッキー」にして提供します。

日付	1回食			2回食
	初期	中期	後期	
1・15	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	タラのあんかけ 米 タラ じゃが芋 塩 片栗 玉ねぎ 人参 大根 キャベツのスープ	タラのあんかけ 米 タラ じゃが芋 塩 片栗 玉ねぎ 人参 大根 キャベツのスープ	かぼちゃのおじや 米 かぼちゃ 塩 小松菜 人参 大根
2・16	鯛のスープ 米 鯛 小松菜 大根 人参 かつおだし	鯛の煮物 米 鯛 かぼちゃ 塩 小松菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	鯛の煮物 米 鯛 かぼちゃ 塩 玉ねぎ エノキ 人参 大根 小松菜の和え物	さつま芋のおじや 米 さつま芋 塩 白菜 人参 大根
3・17	さつま芋スープ 米 さつま芋 白菜 大根 人参 かつおだし	ツナの煮物 米 ツナ さつま芋 塩 白菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	ツナの煮物 米 ツナ さつま芋 しょうゆ 白菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	バナナソフト 米 バナナ 塩 玉ねぎ 粉ミルク 人参 大根
4・18	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ チンゲン菜 大根 人参 かつおだし	鮭のミルク煮 米 鮭 かぼちゃ 粉ミルク 塩 チンゲン菜 人参 大根 玉ねぎのスープ	鮭のミルク煮 米 鮭 かぼちゃ 粉ミルク 塩 チンゲン菜 マイタケ 人参 大根 玉ねぎのスープ	じゃが芋のおじや 米 じゃが芋 塩 ほうれん草 人参 大根
5・19	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ほうれん草 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 じゃが芋 塩 ほうれん草 人参 大根 玉ねぎのスープ	ハヤシライス 米 牛肉 じゃが芋 ケチャップ 玉ねぎ 大根 人参 片栗粉 ほうれん草の和え物	チンゲン菜のおじや 米 ツナ 塩 チンゲン菜 人参 大根
6・20	さつま芋スープ 米 さつま芋 玉ねぎ 大根 人参 かつおだし	高野豆腐の煮物 米 高野 さつま芋 塩 玉ねぎ 人参 大根 チンゲン菜のスープ	高野豆腐の煮物 米 高野 さつま芋 しょうゆ 玉ねぎ エノキ 人参 大根 チンゲン菜のスープ	ワカメのおじや 米 ワカメ 塩 キャベツ 人参 大根
8・22	さつま芋スープ 米 さつま芋 キャベツ 大根 人参 かつおだし	カレーの煮物 米 カレイ さつま芋 塩 キャベツ 人参 大根 玉ねぎのスープ	カレーの味噌煮 米 カレイ さつま芋 味噌 玉ねぎ 人参 大根 キャベツの和え物	なすのおじや 米 なす 塩 ほうれん草 人参 大根
9・23	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ なす 大根 人参 かつおだし	豆腐の煮物 米 豆腐 かぼちゃ 塩 なす 人参 大根 ほうれん草のスープ	豆腐の煮物 米 豆腐 かぼちゃ しょうゆ なす しめじ 人参 大根 ほうれん草の和え物	ブロッコリーのおじや 米 玉ねぎ 塩 ブロッコリー 人参 大根
10・24	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 ブロッコリー 大根 人参 かつおだし	ツナの煮物 米 ツナ じゃが芋 塩 ブロッコリー 人参 大根 キャベツのスープ	ツナのケチャップ煮 米 ツナ じゃが芋 ケチャップ 玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリーの和え物	キュウリのおじや 米 キュウリ 塩 白菜 人参 大根
11・25	かぼちゃスープ 米 かぼちゃ キュウリ 大根 人参 かつおだし	鮭のミルク煮 米 鮭 かぼちゃ 粉ミルク 塩 キュウリ 人参 大根 白菜のスープ	鮭のミルク煮 米 鮭 かぼちゃ 粉ミルク 塩 白菜 しめじ 人参 大根 キュウリの和え物	ツナのおじや 米 ツナ 塩 キャベツ 人参 大根
12	さつま芋スープ 米 さつま芋 チンゲン菜 大根 人参 かつおだし	ささ身の煮物 米 ささ身 さつま芋 塩 チンゲン菜 人参 大根 キャベツのスープ	豚肉の煮物 米 豚肉 さつま芋 しょうゆ チンゲン菜 人参 大根 キャベツのスープ	もやしのおじや 米 もやし 塩 玉ねぎ 人参 大根
13	じゃが芋スープ 米 じゃが芋 キャベツ 大根 人参 かつおだし	スパゲティ スパゲティ ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 大根 塩 玉ねぎのスープ	スパゲティ スパゲティ ツナ じゃが芋 キャベツ 人参 大根 ケチャップ 玉ねぎのスープ	玉ねぎのおじや 米 ワカメ 塩 玉ねぎ 人参 大根
26	さつま芋スープ 米 さつま芋 白菜 大根 人参 かつおだし	うどんとささ身の煮物 うどん ささ身 さつま芋 塩 白菜 人参 大根 キャベツのスープ	うどんと豚肉の煮物 うどん 豚肉 さつま芋 しょうゆ 白菜 椎茸 人参 大根 キャベツの和え物	キャベツのおじや 米 キャベツ 塩 ワカメ 人参 大根

※仕入れ等の都合により 献立が変更になる場合があります。