2025年12月 献立表(年末保育)

日	曜	全 午前おやつ	春食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	エネルキ゛-	たんぱ
	唯	白湯	□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	十夜のマラ 白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,お	白米.三温糖.じゃが芋.マヨ	本の調子を整えるもの 玉ねぎ、生姜、ホールコーン	(Kcal)	質(g
29	日	口砌	のサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和 え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	口湯、ゆかりのにさり	かか	ース・ニール イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ	ほうれん草,人参,みかん,ゆかり	435	14.4
30	月	白湯	人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみ そ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭,みそ	白米,マヨネーズ卵なし,油, 三温糖,米粉ホットケーキ 粉,さつま芋	人参,パセリ,南瓜,きゃべつ, ピーマン,かぶ,玉ねぎ,みか ん	428	15.4
17)	児負	-			•	•	栄養価平均	432	14.
<u> </u>		<u>文</u> 午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	Iネルギ-	たんは
29		白湯	ご飯、鶏肉の照り煮、じゃが芋とコーン のサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和 え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,お	白米,三温糖,じゃが芋,マヨ ネーズ卵なし	玉ねぎ,生姜,ホールコーン, ほうれん草,人参,みかん,ゆ	(Kcal) 367	質(g
30	月	白湯	人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみ そ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭みそ	白米、マヨネーズ卵なし、油、 三温糖、米粉ホットケーキ 粉、さつま芋	人参,パセリ,南瓜,きゃべつ, ピーマン,かぶ,玉ねぎ,みか ん	362	12.
			l				栄養価平均	365	12.
元 日	了印曜	爻 午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	Iネルギ-	たんは
29		白湯	ご飯、鶏肉の照り煮、じゃが芋とコーン のサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和 え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉,のり,わかめ,みそ,お	白米,三温糖,じゃが芋,マヨ ネーズ卵なし	玉ねぎ,生姜,ホールコーン, ほうれん草,人参,みかん,ゆ かり	(Kcal) 367	質(g 12.0
30	月	白湯	人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみ そ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭みそ	白米、マヨネーズ卵なし、油、 三温糖、米粉ホットケーキ 粉、さつま芋	人参,パセリ,南瓜,きゃべつ, ピーマン,かぶ,玉ねぎ,みか ん	362	12.7
			_		l .	1	栄養価平均	365	12.
		<u> </u>		T			T	エネルキ゛-	たんに
日	曜	午前おやつ	午前食 軟飯、豆腐煮、じゃが芋のマヨサラダ	午後食 焼きうどん、麩入り野菜スープ	血・肉・骨になるもの 豆腐,わかめ,みそ	熱・力になるもの 白米じゃが芋、マヨネーズ	体の調子を整えるもの 玉ねぎ.人参.ほうれん草	(Kcal)	たんぱ 質(g
29	B		軟 、 立	祝さりこん、	立腐、わかめか、みて	明なし、干めん、油、小町麩	玉ねさ,入参,はつれん卓	240	7.5
30	月		軟飯、鮭のマヨネーズ焼、南瓜煮、かぶと玉ねぎのみそ汁	豆腐入り煮込みうどん、さつま芋煮	鮭、みそ、豆腐	白米、マヨネーズ卵なし、片 栗粉、油、干めん、さつま芋	南瓜,かぶ,玉ねぎ,きゃべ つ,人参	272	10.5
室件	到6	第7~8か 月	3				栄養価平均	256	9.0
日	曜	<u>欠了 073 7</u> 午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	Iネルギー (Kcal)	たんば 質(g
29	日		7倍粥、豆腐煮、じゃが芋煮、玉ねぎと わかめのみそ汁	くたくたうどん、麩のとろとろ煮、人参と 玉ねぎ煮	豆腐,わかめ,みそ	白米,じゃが芋,干めん,小町 麩	玉ねぎ,ほうれん草,人参	165	5.7
30	月		7倍粥、煮魚、南瓜煮、かぶと玉ねぎの みそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、さつま芋煮	かれい,みそ,豆腐	白米,干めん,さつま芋	南瓜,かぶ,玉ねぎ,きゃべ つ,人参	196	8.2
					•		栄養価平均	181	7.0
雛		<u> 第5~6ヶ月</u>			. + 5-4-4-	*	//	エネルキ゛-	たんは
	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	(Kcal)	質(g
	1-		10位置 三座マルシー じゅがサマル	ノナノナ・ギミじ / マハン・ 軟の Lフ Lフ	三座 7. 2.	ウルドルが共工を7 小町	ほこね / 井 糸 てんぜ		
日	日		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮うどんマッシュ、麩のとろとろ煮、人参と玉ねぎマッシュ	豆腐みそ	白米,じゃが芋,干めん,小町 麩	ほうれん草,人参,玉ねぎ	99	3.9
日 29	日月		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ				ほうれん草,人参,玉ねぎ南瓜,きゃべつ,人参	99 129	
日 29 30	月	全田松会	シュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、み	煮、人参と玉ねぎマッシュ くたくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、		麩			6.3
日 29 30	月乳色	開始食 Friistyo	シュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、み	煮、人参と玉ねぎマッシュ くたくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、		麩	南瓜きゃべつ人参	129 114	3.9 6.3 5.1
29 30	月曜		シュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、み そ汁うわずみ	煮、人参と玉ねぎマッシュ 〈たくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、 さつま芋マッシュ	かれいみそ。豆腐	数 白米.干めん.さつま芋	南瓜きゃべつ人参 栄養価平均	129 114	6.3 5.1 たんは 質(g
29 30 離日 29	月曜		シュ、みそ汁うわずみ 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ 午前食 10倍粥、豆腐ペースト、じゃが芋ペース	煮、人参と玉ねぎマッシュ 〈たくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、 さつま芋マッシュ	かれいみそ、豆腐血・肉・骨になるもの	数 白米.干めん.さつま芋 熱・力になるもの	南瓜きゃべつ人参 栄養価平均	129 114 Iネルギ- (Kcal)	6.3 5.1