

12月のこんだて

2025年

【本川こども園】

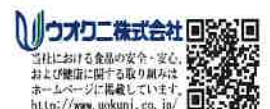
日 曜 日 付 日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの働きを盛えるもの			
1 月	牛乳 雪の宿	ごはん ハンバーグ さつまいもサラダ オレンジ	米 さつまいも エッグケアマヨ	ハンバーグ	ブロッコリー ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 ちんすこう	エ 537 kcal た 15.3 g 脂 21.5 g 食塩 1.3 g	エ 679 kcal た 19.4 g 脂 27.9 g 食塩 1.4 g
2 火	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 豚肉のガーリックソテー 切り昆布の煮物 みかん	米 油 ごま油	豚肉 きざみあげ	玉葱 インゲン きざみ昆布 人参 みかん	※お茶 おなかをすくすきにぎり	エ 546 kcal た 18.0 g 脂 17.8 g 食塩 1.6 g	エ 500 kcal た 19.1 g 脂 12.6 g 食塩 1.9 g
3 水	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 鶏肉のオニオンソース焼き もやしと小松菜のナムル バナナ	米 ごま油	鶏肉	玉葱 もやし 小松菜 人参 バナナ	牛乳 豆乳くすもち	エ 465 kcal た 18.5 g 脂 14.8 g 食塩 0.9 g	エ 545 kcal た 23.6 g 脂 19.0 g 食塩 0.9 g
4 木	牛乳 ぼたぼた焼き	カレーライス 花野菜の和風サラダ オレンジ	米 じゃがいも 油 カレールー 油	豚肉	玉葱 人参 カリフラワー ブロッコリー コーン オレンジ	牛乳 シュガーバターサンド	エ 481 kcal た 15.5 g 脂 16.8 g 食塩 1.7 g	エ 589 kcal た 18.8 g 脂 21.9 g 食塩 2.1 g
5 金	牛乳 味しらべ	ごはん 鯖の塩焼き 大豆と大根の煮物 バナナ	米 油	さば 照し大豆 さつま揚げ	大根 人参 しいたけ グリーンピース バナナ	牛乳 チーズ蒸しパン	エ 510 kcal た 18.7 g 脂 21.4 g 食塩 1.2 g	エ 581 kcal た 23.0 g 脂 24.3 g 食塩 1.3 g
6 土	牛乳 クラッカー	雑あんかけうどん オレンジ	うどん	鶏肉	白菜 玉葱 人参 木くらげ オレンジ	牛乳 雪の宿	エ 302 kcal た 12.6 g 脂 11.2 g 食塩 2.0 g	エ 379 kcal た 17.4 g 脂 13.9 g 食塩 2.9 g
8 月	牛乳 ソフトせんべい	ごはん ボークチャップ風 ひじきのごまネーズ オレンジ	米 油 白ごま すりごま エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン ひじき ブロッコリー 人参 オレンジ	※お茶 きつねむすび	エ 562 kcal た 17.6 g 脂 20.3 g 食塩 1.0 g	エ 519 kcal た 18.4 g 脂 16.5 g 食塩 1.3 g
9 火	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん 肉団子のあんがらめ 納豆和え バナナ	米 油	ミートボール 納豆 かつおぶし	玉葱 三色ピーマン ほうれん草 人参 バナナ	牛乳 ミルク蒸しパン	エ 502 kcal た 16.8 g 脂 15.8 g 食塩 1.5 g	エ 592 kcal た 20.1 g 脂 19.4 g 食塩 1.8 g
10 水	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん ホキの煮付け かぼちゃソテー 白砂糖	米 油	ホキ ウィンナー	南瓜 玉葱 白砂糖	牛乳 きなこトースト	エ 440 kcal た 18.5 g 脂 12.9 g 食塩 1.6 g	エ 571 kcal た 24.4 g 脂 17.7 g 食塩 2.3 g
11 木	牛乳 味しらべ	中華うどん 青のりれんこん バナナ	うどん 油 ごま油	豚肉	玉葱 人参 木くらげ れんこん あおさ粉 バナナ	※お茶 なめしむすび	エ 388 kcal た 15.1 g 脂 12.3 g 食塩 1.7 g	エ 421 kcal た 14.6 g 脂 10.9 g 食塩 2.1 g
12 金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の唐揚げ 白菜のツナサラダ みかん	米 油	鶏肉 シーチキン	白菜 人参 きゅうり みかん	牛乳 プリンパフェ	エ 507 kcal た 17.4 g 脂 21.5 g 食塩 0.9 g	エ 627 kcal た 22.1 g 脂 28.2 g 食塩 1.3 g
13 土	牛乳 雪の宿	鶏肉の味噌だれ丼 オレンジ	米 油	鶏肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	エ 467 kcal た 15.1 g 脂 17.3 g 食塩 1.2 g	エ 588 kcal た 19.3 g 脂 22.1 g 食塩 1.6 g
15 月	牛乳 ミニサラダ醤油	ごはん ハムカツ 春雨の酢の物 みかん	米 油 春雨	ハムカツ	インゲン 人参 コーン 木くらげ みかん	牛乳 スティックパイ	エ 449 kcal た 12.7 g 脂 14.9 g 食塩 2.0 g	エ 495 kcal た 13.9 g 脂 17.4 g 食塩 2.3 g
16 火	牛乳 ぼたぼた焼き	ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し オレンジ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 人参 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 436 kcal た 16.6 g 脂 11.9 g 食塩 1.0 g	エ 532 kcal た 21.0 g 脂 14.2 g 食塩 1.1 g
17 水	牛乳 味しらべ	ごはん だし塩チキン 切干大根のナポリタン バナナ	米 油	鶏肉 ウィンナー	スナップエンドウ 切干大根 玉葱 ピーマン バナナ	牛乳 ごまケーキ	エ 521 kcal た 17.6 g 脂 19.2 g 食塩 1.2 g	エ 613 kcal た 22.8 g 脂 22.4 g 食塩 1.3 g
18 木	牛乳 クラッカー	ごはん カレーのバター醤油焼き ごぼうサラダ オレンジ	米 無塩バター エッグケアマヨ	カレー	ごぼう 人参 コーン きゅうり オレンジ	※お茶 塩昆布とツナのむすび	エ 411 kcal た 14.4 g 脂 12.1 g 食塩 1.3 g	エ 431 kcal た 15.0 g 脂 10.4 g 食塩 1.5 g
19 金	牛乳 雪の宿	麻婆豆腐丼 ブロッコリーの和え物 バナナ	米 油	木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	玉葱 人参 しいたけ 青葱 ブロッコリー 人参 バナナ	牛乳 大学芋風	エ 467 kcal た 18.6 g 脂 12.4 g 食塩 1.5 g	エ 568 kcal た 24.1 g 脂 14.0 g 食塩 2.0 g
20 土	牛乳 ソフトせんべい	かしわうどん オレンジ	うどん	鶏肉	白菜 玉葱 人参 青葱 オレンジ	牛乳 ミニサラダ醤油	エ 431 kcal た 15.6 g 脂 15.8 g 食塩 2.2 g	エ 392 kcal た 18.1 g 脂 12.7 g 食塩 2.7 g
22 月	牛乳 ぼたぼた焼き	◎ごはん 鯖の味噌焼き 南瓜の煮物 みかん	米	さくら	刻みゆず 南瓜 キヌサヤ みかん	※お茶 きなこおはぎ	エ 425 kcal た 17.2 g 脂 9.3 g 食塩 1.0 g	エ 476 kcal た 20.1 g 脂 7.9 g 食塩 1.0 g
23 火	牛乳 味しらべ	ごはん 豚肉の香味炒め スパサラダ バナナ	米 油 スパゲティ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ピーマン 人参 コーン バナナ	牛乳 いちごゼリー	エ 533 kcal た 16.9 g 脂 20.3 g 食塩 0.8 g	エ 609 kcal た 19.9 g 脂 22.3 g 食塩 0.8 g
24 水	牛乳 クラッカー	★サンドイッチ チキンナゲット 具沢山コンソメスープ オレンジ	食パン エッグケアマヨ イチコジャム	シーチキン チキンナゲット	きゅうり ブロッコリー 大根 玉葱 えのきだけ ハセリ オレンジ	牛乳 ココアケーキ	エ 487 kcal た 18.3 g 脂 22.5 g 食塩 2.7 g	エ 616 kcal た 23.2 g 脂 26.2 g 食塩 3.5 g
25 木	牛乳 雪の宿	味噌ラーメン さつまいもの甘辛焼き バナナ	ラーメン さつまいも ごま油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 コーン 青葱 バナナ	※お茶 わかめむすび	エ 383 kcal た 13.3 g 脂 8.3 g 食塩 2.1 g	エ 444 kcal た 15.0 g 脂 7.1 g 食塩 2.7 g
26 金	牛乳 ソフトせんべい	ごはん 高野の炒め煮 青梗菜のごま和え みかん	米 油 すりごま	高野豆腐 鶏肉	玉葱 人参 しいたけ グリーンピース ちんげん菜 人参 みかん	牛乳 焼ポテト(しお)	エ 542 kcal た 18.5 g 脂 20.1 g 食塩 1.5 g	エ 535 kcal た 22.5 g 脂 18.9 g 食塩 1.9 g
27 土	牛乳 ミニサラダ醤油	鶏ごぼう丼 オレンジ	米	鶏肉	ごぼう 玉葱 人参 インゲン オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き	エ 380 kcal た 14.5 g 脂 11.1 g 食塩 1.1 g	エ 432 kcal た 17.4 g 脂 13.5 g 食塩 1.2 g
29 月	牛乳 味しらべ	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 油 ハヤシルー じゃがいも エッグケアマヨ	豚肉 シーチキン	玉葱 人参 ミックスベジタブル オレンジ	牛乳 鬆のラスク	エ 550 kcal た 15.9 g 脂 25.0 g 食塩 1.6 g	エ 661 kcal た 19.9 g 脂 31.0 g 食塩 2.1 g
30 火	 ふゆやすみ 							
31 水								

《お知らせ》

♪ 12日はお誕生日会メニューを提供します

◎ 22日は冬至メニューを提供します

★ 24日はクリスマスメニューを提供します



★離乳食（後期）★

12月のこんだて

【本川こども園】

	12月1日(月)	12月2日(火)	12月3日(水)	12月4日(木)	12月5日(金)	12月6日(土)
昼食	全粥 米 豆腐のケチャップ煮 豆腐 ブロッコリー さつまいも 人参 玉葱 ケチャップ 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 魚のくたくた煮 カレー 玉葱 インゲン 人参 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 鶏肉のここと煮 ササミ 小松菜 人参 玉葱 南瓜 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 豆腐のふわふわ煮 豆腐 じゃがいも 人参 カリフラワー ブロッコリー 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 魚ののろろ煮 カレー 大根 人参 玉葱 さつまいも 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	煮込みうどん うどん ササミ 白菜 玉葱 人参 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	12月8日(月)	12月9日(火)	12月10日(水)	12月11日(木)	12月12日(金)	12月13日(土)
昼食	全粥 米 鶏肉のケチャップ煮 ササミ 玉葱 ブロッコリー 人参 じゃがいも ケチャップ 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 豆腐のうすくず煮 豆腐 玉葱 ほうれん草 人参 さつまいも 濃口醤油 砂糖 片栗粉 バナナ バナナ	全粥 米 魚のくたくた煮 カレー 南瓜 玉葱 人参 インゲン 濃口醤油 砂糖 フルーツ	煮込みうどん うどん 豆腐 玉葱 人参 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	♪お誕生日会♪ 全粥 米 鶏肉のここと煮 ササミ 白菜 人参 きゅうり さつまいも 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 魚の味噌煮 カレー キャベツ 玉葱 人参 南瓜 味噌 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	12月15日(月)	12月16日(火)	12月17日(水)	12月18日(木)	12月19日(金)	12月20日(土)
昼食	全粥 米 魚のスープ煮 カレー インゲン 人参 玉葱 さつまいも 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 豆腐のふわふわ煮 豆腐 じゃがいも 玉葱 人参 小松菜 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 鶏肉のケチャップ煮 ササミ 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 ケチャップ 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 魚のくたくた煮 カレー 人参 きゅうり 玉葱 じゃがいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ	全粥 米 豆腐の味噌煮 豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー さつまいも 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	煮込みうどん うどん ササミ 白菜 玉葱 人参 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	12月22日(月)	12月23日(火)	12月24日(水)	12月25日(木)	12月26日(金)	12月27日(土)
昼食	◆冬至メニュー◆ 全粥 米 魚のここと煮 カレー 南瓜 人参 玉葱 ブロッコリー 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 豆腐ののろろ煮 豆腐 玉葱 人参 インゲン じゃがいも 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	☆クリスマス会☆ 食パン 食パン 鶏肉のスープ煮 ササミ きゅうり ブロッコリー 大根 玉葱 濃口醤油 オレンジ オレンジ	煮込みうどん うどん カレー キャベツ 人参 さつま芋 濃口醤油 砂糖 バナナ バナナ	全粥 米 高野のふわふわ煮 高野豆腐 玉葱 人参 ちんげん菜 南瓜 濃口醤油 砂糖 みかん みかん	全粥 米 鶏肉のくたくた煮 ササミ 玉葱 人参 インゲン じゃがいも 濃口醤油 砂糖 オレンジ オレンジ
昼食	12月29日(月)	12月30日(火)	12月31日(水)			
昼食	全粥 米 豆腐のケチャップ煮 豆腐 玉葱 人参 じゃがいも ケチャップ 砂糖 オレンジ オレンジ					



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp

