



# 12月 りんごベビーホーム幼児食献立表



2025年

未満児

| 日  | 曜 | 昼 食   | お や つ                                | 赤:血や肉になる   | 黄:熱や力となる  | 緑:調子をととのえる   | 栄養量   |
|----|---|---|--------------------------------------|--|---|--|---|
| 1  | 月 | 米飯 シシリアンライス<br>ほうれん草のソテー<br>ブロッコリーおかか和え<br>野菜ジュース オレンジ            | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>バター醤油ポテト        | 牛乳・豚ひき肉・いわちくベーコン<br>かつお節   | サラダ味せんべい・精白米・上白糖<br>エッグケアマヨネーズ・サラダ油<br>じゃが芋・バター                       | 玉ねぎ・人参・グリーンピース・えのき茸<br>レタス・トマト・ほうれん草<br>ホールコーン・ブロッコリー<br>野菜ジュース・オレンジ           | I1k1+-(kcal) 473<br>たんばく質(g) 14.9<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 2  | 火 | 米飯 揚げたらきのこあんかけ<br>ひじき炒り煮 小松菜のしらす和え<br>のっぺい汁 キウイフルーツ               | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>南瓜蒸しパン          | 牛乳・たら骨なし・きざみ油揚げ<br>大豆・しらす干し・鶏もも肉<br>調製豆乳・こしあん                      | ビスケット・精白米・上白糖・片栗粉<br>サラダ油・ごま油・さと芋<br>ホットケーキミックス                       | 椎茸・しめじ・えのき茸・長ねぎ<br>干しひじき・人参・小松菜・大根<br>ささがきごぼう・万能ねぎ・だし昆布<br>キウイフルーツ・南瓜          | I1k1+-(kcal) 463<br>たんばく質(g) 19.4<br>脂質(g) 14<br>食塩相当量(g) 2.4   |
| 3  | 水 | 米飯 ハムエッグ<br>えびとブロッコリー炒め<br>豆腐サラダ 豆乳五目豚汁<br>グレープフルーツ               | 牛乳<br>ビスケット<br>いちごババロア風              | 牛乳・鶏卵・ハム・えび・木綿豆腐<br>豚ロース・豆乳・味噌・生クリーム                               | ビスケット・精白米<br>エッグケアマヨネーズ・ごま油<br>炒りごま白                                  | ブロッコリー・エリンギ・レタス・胡瓜<br>パプリカ・白菜・長ねぎ・しめじ<br>ごぼう・小松菜・グレープフルーツ                      | I1k1+-(kcal) 486<br>たんばく質(g) 18.7<br>脂質(g) 21<br>食塩相当量(g) 2.1   |
| 4  | 木 | 米飯 肉豆腐<br>青梗菜といかの炒め物<br>キャベツのサラダ 麦茶<br>バナナ                        | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>あずきロール          | 牛乳・豚ロース・木綿豆腐   | ビスケット・精白米・上白糖・いか<br>サラダ油・エッグケアマヨネーズ<br>あずきロール                         | 玉ねぎ・人参・絹さや・椎茸・だし昆布<br>チンゲン菜・キャベツ・干しぶどう・胡瓜<br>バナナ                               | I1k1+-(kcal) 475<br>たんばく質(g) 16.8<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 5  | 金 | 醤油ラーメン<br>いかリングフライ 白かぶの甘酢漬け<br>麦茶 オレンジ                            | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>お麩のラスク          | 牛乳・煮干し・チャーシュー・ナルト  | サラダ味せんべい・茹で中華<br>いかリングフライ・サラダ油・上白糖<br>麩・バター・グラニュー糖                    | だし昆布・わかめ・ホールコーン<br>長ねぎ・白かぶ・胡瓜・大葉・オレンジ  | I1k1+-(kcal) 437<br>たんばく質(g) 19.1<br>脂質(g) 15.6<br>食塩相当量(g) 4   |
| 6  | 土 | 【 みんなが主役の発表会 】  |                                      |  |   |  | I1k1+-(kcal) 0<br>たんばく質(g) 0                                    |
| 8  | 月 | 米飯 鶏そぼろ丼<br>ビーフン炒め<br>南瓜の和風サラダ<br>わかめスープ オレンジ                     | 牛乳<br>サラダせんべい<br>牛乳<br>さつま芋蒸しパン      | 牛乳・鶏ひき肉・豚もも肉<br>竹輪・豆乳  | 精白米・炒りごま白・上白糖<br>ビーフン・エッグケアマヨネーズ<br>ホットケーキミックス・さつま芋・炒りごま黒             | 小松菜・ピーマン・長ねぎ・人参・南瓜<br>いんげん・わかめ・しめじ・レタス<br>オレンジ                                 | I1k1+-(kcal) 446<br>たんばく質(g) 15<br>脂質(g) 12.9<br>食塩相当量(g) 1.3   |
| 9  | 火 | 米飯 豆腐入り卵焼き<br>人参の鯖味噌炒め<br>チキンサラダ<br>ツナひじきふりかけ とん汁<br>バナナ          | 牛乳<br>塩せんべい<br>ブルーベリー<br>ヨーグルト       | 牛乳・鶏卵・かまぼこ<br>スライスチーズ・木綿豆腐<br>さば味噌煮缶・ささ身・ツナ缶<br>豚もも肉・高野豆腐・味噌・ヨーグルト | サラダ味せんべい・精白米・上白糖<br>サラダ油・エッグケアマヨネーズ<br>さと芋・ブルーベリージャム<br>コーンフレーク       | にら・長ねぎ・人参・小松菜・レタス<br>トマト・胡瓜・ひじき・ピーマン・大根<br>ごぼう・えのき茸・だし昆布・バナナ                   | I1k1+-(kcal) 464<br>たんばく質(g) 19<br>脂質(g) 14.1<br>食塩相当量(g) 2.2   |
| 10 | 水 | 米飯 鶏のヨーグルト焼き<br>カラフルピーマン炒め<br>白菜の昆布和え<br>たんぽぽ風スープ りんご             | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ほうれん草ケーキ        | 牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト・味噌<br>かつお節・豚ひき肉                                      | ビスケット・精白米・上白糖・すりごま<br>サラダ油・ねりごま・ごま油<br>ホットケーキミックス・バター                 | ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン<br>えのき茸・玉ねぎ・白菜・胡瓜<br>さざなみ昆布・キャベツ・人参・にら<br>りんご・ほうれん草           | I1k1+-(kcal) 490<br>たんばく質(g) 20.3<br>脂質(g) 19.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 11 | 木 | 米飯 おからナゲット<br>根菜のそぼろ煮<br>白かぶ甘酢漬け<br>トマトのかきたまスープ<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>莓クリームチーズ<br>サンド | 牛乳・おから・鶏ひき肉・鶏卵<br>木綿豆腐・豚ひき肉・クリームチーズ                                | サラダ味せんべい・精白米<br>炒りごま白・片栗粉・サラダ油・上白糖<br>ごま油・コップパン・莓ジャム                  | 玉ねぎ・あおのり・大根・人参・ごぼう<br>白かぶ・胡瓜・大葉・トマト・万能ねぎ<br>チンゲン菜・キウイフルーツ                      | I1k1+-(kcal) 477<br>たんばく質(g) 16.7<br>脂質(g) 18.8<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 12 | 金 | 米飯 ほっけの唐揚げ<br>なすと豚のこく旨煮<br>もやしのツナ和え<br>板麩とわかめの味噌汁<br>バナナ          | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>パンケーキ           | 牛乳・ほっけ・豚ロース・ツナ缶<br>煮干し・味噌  | ビスケット・精白米・片栗粉・小麦粉<br>サラダ油・板ふ・パンケーキ・シロップ                               | なす・もやし・胡瓜・人参・わかめ<br>だし昆布・バナナ   | I1k1+-(kcal) 486<br>たんばく質(g) 21<br>脂質(g) 18.1<br>食塩相当量(g) 3.6   |
| 13 | 土 | 焼きそば チキンナゲット<br>ブロッコリーのごま和え<br>トマト 麦茶<br>りんご                      | 牛乳<br>ビスケット<br>コーンフレーク               | 牛乳・豚もも肉・えび<br>チキンナゲット・竹輪   | ビスケット・蒸焼そば・サラダ油<br>すりごま・上白糖・コーンフレーク                                   | 人参・玉ねぎ・キャベツ・もやし・ピーマン<br>ブロッコリー・胡瓜・トマト・りんご                                      | I1k1+-(kcal) 406<br>たんばく質(g) 17.7<br>脂質(g) 17.3<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 15 | 月 | 食パン サーモンフライ<br>コールスローサラダ<br>ペビーチーズ<br>南瓜の豆乳スープ<br>オレンジ            | 牛乳<br>ビスケット<br>麦茶<br>味噌チーズ焼き<br>おにぎり | 牛乳・ペビーチーズ・豚ひき肉<br>豆乳・味噌・スライスチーズ                                    | ビスケット・食パン・サラダ油<br>エッグケアマヨネーズ・精白米                                      | キャベツ・胡瓜・人参・ホールコーン<br>南瓜・ブロッコリー・玉ねぎ・オレンジ  | I1k1+-(kcal) 434<br>たんばく質(g) 17.2<br>脂質(g) 16.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 16 | 火 | 米飯 鶏肉のマーマレードソテー<br>ツナマヨポテト ひじきサラダ<br>たらじゃっぱ汁風 キウイフルーツ             | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>レモンラスク          | 牛乳・鶏もも肉・ツナ缶・たら<br>煮干し・味噌   | ビスケット・精白米・マーマレード<br>じゃが芋・エッグケアマヨネーズ<br>ごま油・すりごま・上白糖・食パン<br>グラニュー糖・バター | ホールコーン・ひじき・胡瓜・人参<br>大根・しめじ・長ねぎ・水菜・だし昆布<br>キウイフルーツ・ポッカレモン                       | I1k1+-(kcal) 505<br>たんばく質(g) 21.6<br>脂質(g) 20.7<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 17 | 水 | 米飯 豚丼<br>中華野菜炒め<br>ブロッコリーのサラダ<br>ワンドンスープ バナナ                      | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>黒糖ロール           | 牛乳・豚もも肉・豚ひき肉<br>ハム・ナルト   | サラダ味せんべい・精白米・上白糖<br>サラダ油・エッグケアマヨネーズ<br>しゅうまいの皮・黒糖ロール                  | 玉ねぎ・人参・いんげん・ごぼう<br>だし昆布・キャベツ・にら・もやし<br>パプリカ・きくらげ・ブロッコリー<br>胡瓜・レタス・バナナ・チンゲン菜    | I1k1+-(kcal) 450<br>たんばく質(g) 16.6<br>脂質(g) 13.9<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 18 | 木 | 米飯 鶏と根菜の甘酢炒め<br>大豆と昆布の煮物<br>ほうれん草なめたけ和え<br>トマト 豆腐とささみのスープ<br>オレンジ | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>揚げたい焼き          | 牛乳・鶏もも肉・大豆・絹ごし豆腐<br>ささ身  | ビスケット・精白米・上白糖・サラダ油<br>片栗粉・たい焼き  | 人参・れんこん・ごぼう・生しいたけ<br>すき昆布・ほうれん草・もやし<br>なめ茸・トマト・玉ねぎ・水菜<br>オレンジ                  | I1k1+-(kcal) 415<br>たんばく質(g) 17.3<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 19 | 金 | 味噌煮こみ風うどん(愛知県)<br>イカフライのレモン煮(愛知県)<br>キャベツマヨ和え 麦茶<br>りんご           | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>小倉トースト<br>(愛知県) | 牛乳・豚もも肉・きざみ油揚げ<br>かまぼこ・味噌・煮干し・いかフライ<br>竹輪・つばあん                     | サラダ味せんべい・茹でうどん<br>上白糖・サラダ油<br>エッグケアマヨネーズ・食パン<br>マーガリン                 | 人参・玉ねぎ・小松菜・白菜・長ねぎ<br>だし昆布・ポッカレモン・キャベツ・胡瓜<br>りんご                                | I1k1+-(kcal) 457<br>たんばく質(g) 18.7<br>脂質(g) 18.2<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 20 | 土 | 米飯 肉じゃが<br>春巻き 白菜のゆかり和え<br>野菜ふりかけ 麦茶<br>オレンジ                      | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>パンデキンバイ         | 牛乳・豚もも肉・春巻き  | ビスケット・精白米・じゃが芋・上白糖<br>サラダ油・高カルシウム昆布ふりかけ<br>バター・パイ生地                   | 人参・玉ねぎ・椎茸・グリーンピース<br>だし昆布・白菜・胡瓜・ゆかり・オレンジ<br>南瓜                                 | I1k1+-(kcal) 426<br>たんばく質(g) 14.2<br>脂質(g) 13.9<br>食塩相当量(g) 1.3 |
| 22 | 月 | 米飯 ドライカレー<br>わかめの炒め物<br>もやしごま酢和え 麦茶<br>りんご                        | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ミニオムレット         | 牛乳・豚ひき肉・大豆・竹輪<br>きざみ揚げ・ハム  | ビスケット・精白米・サラダ油・上白糖<br>ごま油・炒りごま白<br>ミニオムレット                            | 玉ねぎ・人参・ホールコーン<br>グリーンピース・わかめ・もやし<br>胡瓜・りんご                                     | I1k1+-(kcal) 482<br>たんばく質(g) 17.4<br>脂質(g) 20.6<br>食塩相当量(g) 2.6 |
| 23 | 火 | 【 お誕生会 】<br>ロールパン えびフライ<br>ツリイボテトサラダ<br>ビーフシチュー<br>カップデザート        | 牛乳<br>ビスケット<br>りんごジュース<br>クリスマスケーキ   | 牛乳・牛ひき肉・豆乳ホイップ   | ビスケット・バターロール・えびフライ<br>サラダ油・じゃが芋<br>エッグケアマヨネーズ・カップデザート<br>パンケーキ・オレオ    | 人参・ホールコーン・ブロッコリー<br>玉ねぎ・南瓜・カットマト缶<br>グリーンピース・いちご・黄桃缶<br>キウイフルーツ                | I1k1+-(kcal) 656<br>たんばく質(g) 17.9<br>脂質(g) 33.5<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 24 | 水 | 米飯 五目卵焼<br>切り干し大根の煮物<br>ほうれん草の鯖缶和え<br>せんべい汁 みかん                   | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>マカロニかりんどう       | 牛乳・鶏卵・ハム・かまぼこ<br>豚もも肉・さば味噌煮缶・鶏もも肉                                  | サラダ味せんべい・精白米・上白糖<br>サラダ油・せんべい汁用せんべい<br>マカロニ                           | 人参・いんげん・ひじき・万能ねぎ<br>切干し大根・椎茸・水菜<br>ほうれん草・胡瓜・白菜・まいたけ<br>ごぼう・しめじ・長ねぎ・だし昆布<br>みかん | I1k1+-(kcal) 479<br>たんばく質(g) 19.7<br>脂質(g) 15.7<br>食塩相当量(g) 2   |
| 25 | 木 | 米飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め<br>豚バンジー ブロッコリー<br>五目かき卵汁 キウイフルーツ                  | 牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>さつま芋ケーキ         | 牛乳・豚もも肉・豚バラ肉・味噌<br>ささ身・鶏卵・絹ごし豆腐                                    | ビスケット・精白米・上白糖・すりごま<br>ごま油・ホットケーキミックス・さつま芋<br>バター・炒りごま黒                | ごぼう・人参・胡瓜・レタス<br>ブロッコリー・玉ねぎ・いんげん<br>しいたけ・小松菜・だし昆布・万能ねぎ<br>キウイフルーツ              | I1k1+-(kcal) 473<br>たんばく質(g) 19.1<br>脂質(g) 15.2<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 26 | 金 | 年越しうどん シュウマイ<br>さつまいもサラダ 麦茶<br>りんご                                | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>莓ジャムサンド         | 牛乳・かまぼこ・しゅうまい・ハム   | サラダ味せんべい・茹でうどん<br>揚げ玉・上白糖・さつま芋<br>エッグケアマヨネーズ・食パン<br>莓ジャム              | ほうれん草・万能ねぎ・だし昆布<br>胡瓜・りんご  | I1k1+-(kcal) 420<br>たんばく質(g) 13.9<br>脂質(g) 13.3<br>食塩相当量(g) 2.7 |
| 27 | 土 | 米飯 青椒肉絲<br>ポパイ納豆 春雨中華和え<br>トマト 麦茶<br>オレンジ                         | 牛乳<br>塩せんべい<br>牛乳<br>肉まん             | 牛乳・豚もも肉・ひきわり納豆<br>ハム・錦糸卵   | サラダ味せんべい・精白米・片栗粉<br>サラダ油・ごま油・上白糖・春雨<br>炒りごま白・肉まん                      | ピーマン・人参・もうそう筍<br>ほうれん草・長ねぎ・胡瓜・トマト<br>オレンジ                                      | I1k1+-(kcal) 386<br>たんばく質(g) 16.6<br>脂質(g) 12.1<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 29 | 月 | 米飯 鶏の照り焼き<br>南瓜甘煮<br>いんげんのごまマヨ和え<br>キャベツの味噌汁 バナナ                  | 牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>パンケーキ            | 牛乳・鶏もも肉・きざみ揚げ・煮干し<br>味噌  | 揚げせんべい・精白米・上白糖<br>中ざら糖・炒りごま白<br>エッグケアマヨネーズ・パンケーキ<br>シロップ              | 南瓜・いんげん・胡瓜・キャベツ・もやし<br>だし昆布・バナナ  | I1k1+-(kcal) 483<br>たんばく質(g) 18.9<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 30 | 火 | えびチャーハン 餃子<br>きのこの炒め物<br>ブロッコリー 春雨スープ<br>オレンジ                     | 牛乳<br>ビスケット<br>野菜ジュース<br>レアチーズケーキ    | 牛乳・えび・ぎょうざ   | ビスケット・精白米・サラダ油・春雨<br>レアチーズケーキ   | 万能ねぎ・えのき茸・しめじ・エリンギ<br>玉ねぎ・ブロッコリー・きくらげ・人参<br>白菜・長ねぎ・オレンジ<br>野菜ジュース              | I1k1+-(kcal) 397<br>たんばく質(g) 11<br>脂質(g) 16.3<br>食塩相当量(g) 2     |

| ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆ |        |        |        |        |        |         |         |       |       |       |
|----------------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|-------|
| エネルギー          | たんばく質  | 脂 質    | 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 | 食物繊維  | 食塩相当量 |
| 455 kcal       | 17.5 g | 16.3 g | 241 mg | 1.5 mg | 120 μg | 0.20 mg | 0.25 mg | 14 mg | 4.2 g | 2.0 g |