

**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 ほうれん草のソテー プロッコリーおかか和え 野菜ジュース オレンジ	牛乳 塩せんべい 牛乳 バター醤油ポテト	牛乳・豚ひき肉・いわちくベーコン かつお節	サラダ味せんべい・精白米・上白糖 エッグケアマヨネーズ・サラダ油 じゃが芋・バター	玉ねぎ・人参・グリンピース・えのき茸 レタス・トマト・ほうれん草 ホールコーン・プロッコリー 野菜ジュース・オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 473 たんぱく質(g) 14.9 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 1.4
2	火	米飯 揚たらさのこあんかけ ひじき炒り煮 小松菜のしらす和え のっつい汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 南瓜蒸しパン	牛乳・たら骨なし・きざみ油揚げ 大豆・しらす干し・鶏もも肉 調製豆乳・こしあん	ビスケット・精白米・上白糖・片栗粉 サラダ油・ごま油・さと芋 ホットキミックス	椎茸・しめじ・えのき茸・長ねぎ 千しひじき・人参・小松菜・大根 ささがきごぼう・万能ねぎ・だし昆布 キウイフルーツ・南瓜	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 463 たんぱく質(g) 19.4 脂質(g) 14 食塩相当量(g) 2.4
3	水	米飯 ハムエッグ えびとプロッコリー炒め 豆腐サラダ 豆乳五目豚汁 グレーブフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごバロア風	牛乳・鶏卵・ハム・えび・木綿豆腐 豚ロース・豆乳・味噌・生クリーム	ビスケット・精白米 エッグケアマヨネーズ・ごま油 炒りごま白	プロッコリー・エリンギ・レタス・胡瓜 パプリカ・白菜・長ねぎ・しめじ ごぼう・小松菜・グレープフルーツ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 486 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 21 食塩相当量(g) 2.1
4	木	米飯 肉豆腐 青梗菜といかの炒め物 キヤベツのサラダ 麦茶 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 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 サラダ油・エッグケアマヨネーズ あずきロール	玉ねぎ・人参・絹さや・椎茸・だし昆布 チンゲン菜・キャベツ・干しうどん・胡瓜 バナナ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 475 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 16.4 食塩相当量(g) 1.3
5	金	醤油ラーメン いかリングフライ 白かぶの甘酢漬け 麦茶 オレンジ	牛乳 塩せんべい 牛乳 お麸のラスク	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 いかリングフライ・サラダ油・上白糖 麩・バター・グラニュー糖	だし昆布・わかめ・ホールコーン 長ねぎ・白かぶ・胡瓜・大葉・オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 437 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 15.6 食塩相当量(g) 4
6	土	【みんなが主役の発表会】					I補 <sup>群</sup> -(kcal) 0 たんぱく質(g) 0
8	月	米飯 鶏そぼろ丼 ピーフン炒め 南瓜の和風サラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 サラダせんべい 牛乳 さつま芋蒸しパン	牛乳・鶏ひき肉・豚もも肉 竹輪・豆乳	精白米・炒りごま白・上白糖 ピーフン・エッグケアマヨネーズ ホットキミックス・さつま芋・炒りごま黒	小松菜・ピーマン・長ねぎ・人参・南瓜 いいんげん・わかめ・しめじ・レタス オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 446 たんぱく質(g) 15 脂質(g) 12.9 食塩相当量(g) 1.3
9	火	米飯 豆腐入り卵焼き 人参の鰯味噌炒め チキンサラダ ツナひじきぶりかけ とん汁 バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 ブルーベリーヨーグルト	牛乳・鶏卵・かまぼこ スライスチーズ・木綿豆腐 さば味噌煮缶・ささ身・ツナ缶 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 サラダ油・エッグケアマヨネーズ さと芋・ブルーベリージャム コーンフレーク	にら・長ねぎ・人参・小松菜・レタス トマト・胡瓜・ひじき・ピーマン・大根 ごぼう・えのき茸・だし昆布・バナナ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 464 たんぱく質(g) 19 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2.2
10	水	米飯 鶏のヨーグルト焼き カラフルピーマン炒め 白菜の昆布和え タンタン風スープ りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 ほうれん草ケーク	牛乳・鶏もも肉・ヨーグルト・味噌 かつお節・豚ひき肉	ビスケット・精白米・上白糖・すりごま サラダ油・ねりゴマ・ごま油 ホットキミックス・バター	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン えのき茸・玉ねぎ・白菜・胡瓜 さざなみ昆布・キャベツ・人参・にら りんご・ほうれん草	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 490 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.5
11	木	米飯 おからナゲット 根菜のそぼろ煮 白かぶ甘酢漬け トマトのかきたまスープ キウイフルーツ	牛乳 塩せんべい 牛乳 苺クリームチーズ サンド	牛乳・おから・鶏ひき肉・鶏卵 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 炒りごま白・片栗粉・サラダ油・上白糖 ごま油・コッペパン・苺ジャム	玉ねぎ・あおのり・大根・人参・ごぼう 白かぶ・胡瓜・ひじき・ピーマン・大根 ごぼう・えのき茸・だし昆布・バナナ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 477 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 18.8 食塩相当量(g) 1.8
12	金	米飯 ほっつけの唐揚げ なすと豚のコク旨煮 もやしのツナ和え 板麩とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ビスケット 牛乳 パンケーキ	牛乳・ほっつけ・豚ロース・ツナ缶 煮干し・味噌	ビスケット・精白米・片栗粉・小麦粉 サラダ油・板ふ・パンケーキ・シリップ	なす・もやし・胡瓜・人参・わかめ だし昆布・バナナ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 486 たんぱく質(g) 21 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 3.6
13	土	焼きそば チキンナゲット プロッコリーのごま和え トマト 麦茶 りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフレーク	牛乳・豚もも肉・えび チキンナゲット・竹輪	ビスケット・蒸焼そば・サラダ油 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 プロッコリー・胡瓜・トマト・りんご	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 406 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 17.3 食塩相当量(g) 1.4
15	月	食パン サーモンフライ コールスローサラダ ベビーチーズ 南瓜の豆乳スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 麦茶 味噌チーズ焼き おにぎり	牛乳・ベビーチーズ・豚ひき肉 豆乳・味噌・スライスチーズ	ビスケット・食パン・サラダ油 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 南瓜・プロッコリー・玉ねぎ・オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 434 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 1.8
16	火	米飯 鶏肉のマーマレードソテー ツナマヨボテ ひじきサラダ たらじやつぱ汁風 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 レモンラスク	牛乳・鶏もも肉・ツナ缶・たら 煮干し・味噌	ビスケット・精白米・ママレード じゃが芋・エッグケアマヨネーズ ごま油・すりごま・上白糖・食パン グラニュー糖・バター	ホールコーン・ひじき・胡瓜・人参 大根・しめじ・長ねぎ・水菜・だし昆布 キウイフルーツ・ポッカレモン	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 505 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.8
17	水	米飯 豚丼 中華風野菜炒め プロッコリーのサラダ ワンタンスープ バナナ	牛乳 塩せんべい 牛乳 黒糖ロール	牛乳・豚もも肉・豚ひき肉 ハム・ナルト	サラダ味せんべい・精白米・上白糖 サラダ油・エッグケアマヨネーズ しゅうまいの皮・黒糖ロール	玉ねぎ・人参・いんげん・ごぼう だし昆布・キャベツ・にら・もやし パプリカ・きくらげ・プロッコリー 胡瓜・レタス・バナナ・チンゲン菜	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 450 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 2.2
18	木	米飯 鶏と根菜の甘酢炒め 大豆と昆布の煮物 ほうれん草なめたけ和え トマト 豆腐とささみのスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 揚げたい焼き	牛乳・鶏もも肉・大豆・絹ごし豆腐 ささ身	ビスケット・精白米・上白糖・サラダ油 片栗粉・たい焼き	人参・れんこん・ごぼう・生いいたけ さき昆布・ほうれん草・もやし なめ茸・トマト・玉ねぎ・水菜 オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 415 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.8
19	金	味噌煮込み風うどん(愛知県) イカフライのレモン煮(愛知県) イヤベツマヨ和え 麦茶 りんご	牛乳 塩せんべい 牛乳 小倉トースト(愛知県)	牛乳・豚もも肉・きざみ油揚げ かまぼこ・味噌・煮干し・いかフライ 竹輪・つぶあん	サラダ味せんべい・茹でうどん 上白糖・サラダ油 エッグケアマヨネーズ・食パン マーガリン	人参・玉ねぎ・小松菜・白菜・長ねぎ だし昆布・ポッカレモン・キャベツ・胡瓜 りんご	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 457 たんぱく質(g) 18.7 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.3
20	土	米飯 肉じゃが 春巻き 白菜のゆかり和え 野菜ふりかけ 麦茶 オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 パンキンパイ	牛乳・豚もも肉・春巻き	ビスケット・精白米・じゃが芋・上白糖 サラダ油・高カルシウム昆布ふりかけ バター・パイ生地	人参・玉ねぎ・椎茸・グリンピース だし昆布・白菜・胡瓜・ゆかり・オレンジ 南瓜	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 426 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 13.9 食塩相当量(g) 1.3
22	月	米飯 ドライカレー わかめの炒め物 もやし・ごま酢和え 麦茶 りんご	牛乳 ビスケット 牛乳 ミニオムレット	牛乳・豚ひき肉・大豆・竹輪 きざみ揚げ・ハム	ビスケット・精白米・サラダ油・上白糖 ごま油・炒りごま白 ミニオムレット	玉ねぎ・人参・ホールコーン グリンピース・わかめ・もやし 胡瓜・りんご	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 482 たんぱく質(g) 17.4 脂質(g) 20.6 食塩相当量(g) 2.6
23	火	【お誕生日】 ロールパン えびフライ ツリーポテトサラダ ピーフジチューブ カップデザート	牛乳 ビスケット りんごジュース 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 サラダ油・じゃが芋 エッグケアマヨネーズ・カップデザート パンケーキ・オレオ	人参・ホールコーン・プロッコリー 玉ねぎ・南瓜・カットトマト缶 グリンピース・いちご・黄桃缶 キウイフルーツ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 656 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 33.5 食塩相当量(g) 1.6
24	水	米飯 五目卵焼 切り干し大根の煮物 ほうれん草の鰯缶和え せんべい汁 みかん	牛乳 塩せんべい 牛乳 マカロニカリンドウ	牛乳・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 サラダ油・せんべい汁用せんべい マカロニ	人参・いんげん・ひじき・万能ねぎ 切干し大根・椎茸・水菜 ほうれん草・胡瓜・白菜・まいたけ ごぼう・しめじ・長ねぎ・だし昆布 みかん	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 479 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 15.7 食塩相当量(g) 2
25	木	米飯 豚肉とごぼうの甘辛炒め パンバンジー プロッコリー 五目かき卵汁 キウイフルーツ	牛乳 ビスケット 牛乳 さつま芋ケーキ	牛乳・豚もも肉・豚バラ肉・味噌 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 ごま油・ホットキミックス・さつま芋 バター・炒りごま黒	ごぼう・人参・胡瓜・レタス プロッコリー・玉ねぎ・いんげん しいたけ・小松菜・だし昆布・万能ねぎ キウイフルーツ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 473 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.7
26	金	年越しうどん シュウマイ さつまいもサラダ 麦茶 りんご	牛乳 塩せんべい 牛乳 苺ジャムサンド	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 揚げ玉・上白糖・さつま芋 エッグケアマヨネーズ・食パン 苺ジャム	ほうれん草・万能ねぎ・だし昆布 胡瓜・りんご	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 420 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 2.7
27	土	米飯 青椒肉絲 ボバイ納豆 春雨中華和え トマト 麦茶 オレンジ	牛乳 塩せんべい 牛乳 肉まん	牛乳・豚もも肉・ひきわり納豆 ハム・錦糸卵	サラダ味せんべい・精白米・片栗粉 サラダ油・ごま油・上白糖・春雨 炒りごま白・肉まん	ピーマン・人参・もうそう筍 ほうれん草・長ねぎ・胡瓜・トマト オレンジ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 386 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 12.1 食塩相当量(g) 1.6
29	月	米飯 鶏の照り焼き 南瓜甘煮 いんげんのごま和え キャベツの味噌汁 バナナ	牛乳 せんべい 牛乳 パンケーキ	牛乳・鶏もも肉・きざみ揚げ・煮干し 味噌	揚げせんべい・精白米・上白糖 中ざら糖・炒りごま白 エッグケアマヨネーズ・パンケーキ シロップ	南瓜・いんげん・胡瓜・キャベツ・もやし だし昆布・バナナ	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 483 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 1.5
30	火	えびチャーハン 餃子 きのこの炒め物 プロッコリー 春雨スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 野菜ジュース 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 レアチーズケーキ	万能ねぎ・えのき茸・しめじ・エリンギ 玉ねぎ・プロッコリー・きくらげ・人参 白菜・長ねぎ・オレンジ 野菜ジュース	I補 <sup>群</sup> -(kcal) 397 たんぱく質(g) 11 脂質(g) 16.3 食塩相当量(g) 2

☆ 今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	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