



こんだて

令和7年 零石保育園

日	曜日	献	立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献	立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
					以上児	未満児						以上児	未満児	
1	月	ポークカレー 大根ときゅうりのサラダ チーズ 果物 麦茶		しつとりロールパン 牛乳	520 1.78	454 1.52	15	月	ぶりの照り焼き フローコリーのサラダ あさりのすまし汁 果物 麦茶		アップルロールパン 牛乳	498 1.88	434 1.67	
2	火	親子煮 ほうれん草の納豆和え もやしのみそスープ 果物 麦茶		シリアル 牛乳	617 1.70	537 1.49	16	火	ちゃんぽんラーメン 果物 麦茶		マシュマロおこし 牛乳	625 1.83	541 1.65	
3	水	厚揚げのしらすチーズ焼き 三色ナムル あさりの具沢山みそ汁 果物 麦茶		わかめご飯 牛乳	537 2.26	477 1.95	17	水	豆腐のあんかけ煮 小松菜とベーコンのソテー じゃがいもとにらのみそ汁 果物 麦茶		チキンライス 牛乳	570 2.56	479 2.10	
4	木	野菜かき揚げ 豚汁 果物 麦茶		ヨーグルト せんべい	494 0.94	414 0.89	18	木	◆白組リクエストメニュー◆				548 2.14	486 1.92
5	金	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ キャベツと油揚げのみそ汁 果物 麦茶		ふかしいも 牛乳	532 1.04	463 0.98	19	金	マカロニグラタン キャベツのサラダ コンソメスープ 果物 麦茶		フルーチェ	565 1.95	508 1.77	
6	土	ボトフ スペゲティサラダ 果物 麦茶		パン 牛乳	617 1.97	533 1.76	20	土	ハッシュドポーク レタスのサラダ チーズ 果物 麦茶		パン 牛乳	580 2.43	508 2.16	
8	月	しゅうまい 白菜のお浸し 大根とまいだけのみそ汁 果物 麦茶		さつまいもロールパン 牛乳	505 1.79	445 1.58	22	月	豚肉の生姜焼き キャベツとレタスのサラダ 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶		クリームパン 牛乳	564 1.65	484 1.51	
9	火	クリームシチュー イタリアンサラダ 果物 麦茶		お菓子	484 1.58	432 1.46	23	火	サバのみそ煮 小松菜のツナ酢和え しめじのすまし汁 果物 麦茶		ヨーグルト ビスケット	485 1.61	406 1.37	
10	水	五目卵焼き かぼちゃの甘煮 たけのことわかめのすまし汁 果物 麦茶		ゆかりごはん 牛乳	556 1.37	484 1.22	24	水	豆腐とかにかまのうま煮 ピーマンと糸コンのひき肉炒め わかめとじゃがいものみそ汁 果物 麦茶		炊き込みご飯 牛乳	559 1.95	495 1.73	
11	木	チーズハンバーグ 人参とコンの甘煮 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶		あんこパイ 牛乳	599 2.32	515 2.02	25	木	ミートソーススパゲティ 白菜のコンソメスープ 果物 麦茶		クリスマスケーキ	690 1.99	620 1.83	
12	金	味噌ラーメン 果物 麦茶		バナナ 牛乳	494 1.33	438 1.25	26	金	枝豆ごはん ピーマンのツナ和え せんべい汁 果物 麦茶		スイートポテト 牛乳	643 1.64	543 1.43	
13	土	保育発表会			0.00	0.00	27	土	豚肉のもつ煮込み風 大根とじゃこのサラダ 果物 麦茶		パン 牛乳	543 0.89	474 0.90	



※ 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

※ 仕入れの都合上、メニューがかわることがあります。

※ 12/28~1/4は年末年始休みとなります。

平均
エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

558
19.3
16.0
1.8
486
17.9
15.3
1.6

