

2025年12月

献 立 表

未満児は、果物が変わるものがあり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加	日	曜	昼食献立名	おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			未満時 朝・昼食 追加
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	月	雑穀ご飯 マーボ豆腐 ナムル 果物(みかん)	牛乳 手まんじゅう 温野菜(ごぼう) 果物(パナナ)	米 さつまいも ホットケーキ粉 片栗粉 砂糖 雑穀 油 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 赤みそ 卵 ハム 生クリーム しらす干し	たまねぎ バナナ みかん にらにんじん きゅうり もやし ごぼう ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが	牛乳	16	火	♪誕生日会♪ 穀入りハヤシライス コールスローサラダ 果物(りんご)	牛乳 ココア揚げパン 温野菜(ごぼう) 果物(みかん)	米 じゃがいも マヨネーズ 牛乳 ハム	みかん たまねぎ きゅうり りんご ごぼう コーン トマト しめじ ピーマン レモン マッシュルーム	牛乳	
2	火	雑穀入り根菜カレー ドレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳 おからクッキー 温野菜(だいこん) 果物(みかん)	米 さといも 小麦粉 砂糖 バター 油 雑穀	牛乳 おから 牛肉 ハム 卵	たまねぎ みかん キャベツ りんご にんじん きゅうり ごぼう れんこん だいこん コーン	牛乳	17	水	雑穀ご飯 鮭のこまヨ焼 ジャーマンホテ 納豆 みそ汁 果物(みかん)	牛乳 マカロニきなこ 温野菜(だいこん) 納豆 みそ汁 果物(パナナ)	米 じゃがいも マヨネーズ 牛乳 木綿豆腐 納豆 みそ ツナ缶 マカロニ マーガリン	バナナ みかん たまねぎ はくさい だいこん しめじ えのきだけ ねぎ バセリ	牛乳	
3	水	雑穀ご飯 ギロッック うらん草の納豆和え みそ汁 果物(みかん)	牛乳 黄粉トースト 温野菜(にんじん) 果物(パナナ)	米 食パン じゃがいも パン粉 片栗粉 マーガリン 砂糖 雑穀	牛乳 白身魚すり身 木綿豆腐 挽きわら納豆 わかめ みそ きな粉 しらす干し 油揚げ	バナナ みかん ほうれんそう たまねぎ にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ	牛乳	18	木	パン スプルバゲティ(ミルク味) 野菜とりんごのサラダ 手羽中の干煮 果物(みかん)	牛乳 ひじきご飯 野菜とりんごのサラダ 手羽中の干煮 果物(パナナ)	パン 米 スパゲティ 小麦粉 油 油揚げ	牛乳 鶏手羽中 ベーコン えび 油揚げ しらす干し ひじき	バナナ みかん たまねぎ はくさい にんじん だいこん りんご しめじ えのきだけ プロッコリー いんげん	牛乳
4	木	パン 中華風やきそば がんもどきと野菜の煮物 果物(りんご)	牛乳 鮭と小松菜のご飯 温野菜(セロリー) 果物(みかん)	パン 米 ハリハリ麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 がんもどき えび 肌肉 さけ かまぼこ	みかん はくさい たまねぎ りんご にんじん もやし だけの(ゆで) えだまめ(冷凍) セロリー こまつな ねぎ 干しいたけ	牛乳	19	金	雑穀ご飯 豚肉と大根の煮物 チーズ巻き揚げ みそ汁 果物(りんご)	牛乳 お芋ケーキ 温野菜(セロリー) チーズ巻き揚げ みそ汁 果物(みかん)	米 小麦粉 さといも さつまいも 砂糖 系にんにく きょうざの皮 油 雑穀	牛乳 豚肉 木綿豆腐 チーズ 卵 バター わかめ みそ 油揚げ いりこ	だいこん みかん りんご たまねぎ にんじん ごぼう えのきだけ セロリー いんげん 干しどう ねぎ	牛乳
5	金	雑穀ご飯 鶏ごぼうのつくね 千草和え みそ汁 果物(みかん)	牛乳 豆腐さつまいもドーナツ 温野菜(だいこん) 果物(パナナ)	米 さつまいも ホットケーキ粉 油 麦 砂糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 みそ 油 卵 油揚げ	ほうれんそう バナナ みかん だいこん たまねぎ にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ キャベツ	牛乳	20	土	パン 汁ビーフン 切り干し大根のごま和え 果物(りんご)	牛乳 いいご菜飯 温野菜(にんじん) 果物(みかん)	パン 米 汁ビーフン 油 砂糖 すりごま	豚肉 ツナ缶	みかん りんご キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり 切り干しだいこん ねぎ 干しいたけ	牛乳
6	土	♪以上現発表会♪ パン 五目うどん 小松菜とツナのごま和え 果物(みかん)	牛乳 米粉タルト 果物(パナナ)	パン 干しうどん 米 砂糖 米粉タルト	牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ缶 かまぼこ 油揚げ	こまつな バナナ みかん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ	牛乳	22	月	♪冬至♪ 雑穀ご飯 豚汁 かぼちゃコロッケ 春雨の酢の物 一食納豆 果物(りんご)	牛乳 マドレーヌ 温野菜(だいこん) 果物(みかん)	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 バター はるさめ 系にんにく 油 雑穀 ごま油 すりごま コロッケ	牛乳 納豆 木綿豆腐 卵 豚肉 みそ ハム 油揚げ あおのり	みかん りんご キャベツ だいこん たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ	牛乳
8	月	ゆかりご飯 ポトフ 洋風白和え 果物(みかん)	牛乳 キヤロットケーキ 温野菜(ごぼう) 果物(パナナ)	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 すりごま	牛乳 牛肉 卵 カッテージチーズ ワイン	バナナ ほうれんそう みかん たまねぎ にんじん かぶ きゅうり ごぼう プロッコリー 干しどう	牛乳	23	火	クリスマス会♪ チキンライス ボテトサラダ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー コンソメスープ 果物(みかん)ゼリー	牛乳 クリスマスケーキ 温野菜(にんじん) 果物(いちご)	米 ジャガイモ チキンライス ボテトサラダ マヨネーズ 砂糖 バター 片栗粉 小麦粉 粉糖	牛乳 鶏もも肉 卵 ウインナー チーズ ハム	たまねぎ みかん にんじん かぶ いちご きゅうり ブロッコリー コーン しめじ みずな ピーマン ショウガ にんにく	牛乳
9	火	パン ちゃんぽん 鶏レバーの煮物 温野菜(にんじん) 果物(りんご)	牛乳 なっとく丼 温野菜(セロリー) 果物(みかん)	ゆで中華めん パン 米 油 砂糖	牛乳 鶏レバー 挽きわら納豆 豚ひき肉 豚肉 かまぼこ	みかん りんご たまねぎ ちゃんとん にんじん もやし コーン えだまめ(冷凍) セロリー いんげん ねぎ	牛乳	24	水	雑穀ご飯 さばのみそ煮 牛丼とひじきの炒め煮 むらくも汁 果物(りんご)	牛乳 ミルクもち 温野菜(セロリー)	米 くず粉 さつまいも 糸こんにゃく 砂糖 黒砂糖 雑穀 片栗粉	牛乳 さば 木綿豆腐 卵 黒いす煮 牛肉 かまぼこ 白みそ きな粉 油揚げ たい ひじき	パン りんご にんじん ほうれんそう セロリー ごぼう いんげん しょうが	牛乳
10	水	雑穀ご飯 鮭の西京焼き きんきんびら かき玉汁 果物(みかん)	ショア(鉄&葉酸マスカット味) もちもちチーズパン 温野菜(だいこん) 果物(パナナ)	糸こんにゃく 油 砂糖 雑穀 すりごま ごま油 白玉粉	ショア(鉄&葉酸マス カット味) さけ 木綿 豆腐 卵 牛肉 かまぼこ みそ 牛乳 わかめ 粉チーズ	パン みかん れんこん ごぼう にんじん だいこん いんげん かいわれたいこん 干しいたけ	牛乳	25	木	雑穀ご飯 肉じゃが ししゃも みそ汁 果物(みかん)	牛乳 コーンマヨネーズパン 温野菜(ごぼう)	米 ジャガイモ 食パン 糸こんにゃく マヨネーズ 砂糖 雑穀 油	牛乳 ししゃも 牛肉 木綿豆腐 ツナ缶 みそ わかめ 油揚げ たい	たまねぎ バナナ みかん きゅうり にんじん ごぼう えのきだけ いんげん ねぎ コーン	牛乳
11	木	かしわ飯 かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 果物(りんご)	牛乳 ★アメリカンミニドック 温野菜(にんじん) 果物(みかん)	米 ホットケーキ粉 油 ごま 片栗粉 いちごジャム	牛乳 ウインナー 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏もも肉 みそ 卵 油揚げ 豆乳	かぼちゃ みかん りんご にんじん はくさい たまねぎ ごぼう きぬやさ えのきだけ ねぎ	牛乳	26	金	パン 年越しうどん(えび天) たたきごぼう 果物(りんご)	牛乳 干しうどん 米 さつまいも 油 黒ごま すりごま てんぷら粉	パン えび 鶏もも肉 しらす干し	みかん りんご にんじん ごぼう たまねぎ プロッコリー カリフラワー ねぎ	牛乳	
12	金	雑穀ご飯 ポークチャップ じゃがいこ 白菜スープ 果物(みかん)	牛乳 カッペーケーキ・青菜 温野菜(ごぼう) 果物(パナナ)	米 じゃがいも ホットケーキ粉 砂糖 雑穀 油 片栗粉 はるさめ あおのり	牛乳 腹肉 卵 しらす干し ベーコン 無塩バター あおのり	パン みかん たまねぎ ほうれんそう ごぼう しめじ はくさい にんじん かいわれたいこん 干しいたけ	牛乳	27	土	ご飯 みそといん 切干大根と煮り豆腐の煮物 果物(りんご)	牛乳 タルト 温野菜(だいこん) 果物(パナナ)	米 さといも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 タルト	パン タルト 牛乳 腹肉 高野豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ みそ	パン みかん はくさい にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 切干大根 ねぎ いんげん 干しいたけ	牛乳
13	土	親子丼 磯辺和え 果物(みかん)	牛乳 クレープ 温野菜(にんじん) 果物(パナナ)	米 クレープ 砂糖	牛乳 鶏もも肉 卵 かまぼこ 味のり	たまねぎ バナナ みかん ほうれんそう にんじん キャベツ コーン みつば	牛乳	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)				エネルギー たんぱく質 脂質	565 kcal 222 g 17.7 g	鉄 カルシウム ビタミンC	28 mg 236 mg 32 mg
15	月	雑穀ご飯 らぶ 高野豆腐の卵とじ 果物(みかん)	牛乳 メロンパン風クリー 温野菜(セロリー) 果物(パナナ)	米 ホットケーキ粉 さといも 糸こんにゃく 油 砂糖 麦 砂糖 グラニュー糖	牛乳 卵 厚揚げ 高野豆腐 かまぼこ 鶏ひき肉	パン みかん だいこん にんじん だけのこ れんこん ごぼう えだまめ(冷凍) セロリー いんげん 干しいたけ	牛乳	塩分	1.9 g	食物繊維	5.7 g				

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

★11日のアメリカンミニドックは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。