

2025年12月

献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 追加	日	曜	屋食献立名	おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			未満時 朝・屋食 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 芋まんじゅう 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	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 パナナ みかん 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	♪お誕生会♪ 雑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 砂糖 雑穀 油 パン	牛乳 牛肉 ハム	みかん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご にんじん ごぼう コーン トマト しめじ ビーマン レモン マッシュルーム	牛乳
2	火	雑穀米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 さつまいも 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 鮭のごまマヨ焼き ジャーマンポテト 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） 果物（バナナ）	米 じゃがいも マヨネーズ 油 雑穀 すりごま マカロニ マーガリン	牛乳 さけ 木綿豆腐 納豆 みそ ツナ缶 ベーコン 油揚げ あおのり きなこ	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 パセリ	牛乳
3	水	雑穀ご飯 ギョロック ほうれん草の納豆和え 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（バナナ）	米 食パン じゃがいも パン粉 油 片栗粉 マーガリン 砂糖 雑穀	牛乳 白身魚すり身 木綿豆腐 挽きわり納豆 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 スープ/バグティ（ミルク味） 白菜とりんごのサラダ 手羽中の甘煮 果物（みかん）	牛乳 ひじきご飯 温野菜（にんじん） 果物（バナナ）	パン 米 スバグティ バター 小麦粉 油 砂糖	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 ブロッコリー いんげん	牛乳
4	木	パン 中華風やしそば 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 パリパリ麺 じゃがいも 片栗粉 砂糖	牛乳 がんもどき えび 豚肉 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 だけのこ（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 お手ケーキ 温野菜（セロリー） 果物（みかん）	米 小麦粉 さつまいも 砂糖 糸こんにゃく 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 干しぶどう ねぎ	牛乳
5	金	雑穀ご飯 鶏ごぼうのつくね 干草和え 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（バナナ）	米 さつまいも ホットケーキ粉 油 麩 雑穀 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 みそ ハム 卵 油揚げ	ほうれんそう パナナ 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 いりこ菜飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	パン 米 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	♪以上児発表会♪ パン 五目うどん 小松菜とツナのごま酢和え 果物（みかん）	牛乳 米粉タルト 果物（バナナ）	パン 干しうどん ごま 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 パナナ 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 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 糸こんにゃく 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 キャロットケーキ 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 すりごま	牛乳 牛肉 卵 カツナーチーズ ウインナー	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 ブロッコリー 干しぶどう	牛乳	23	火	♪クリスマス会♪ チキンライス ポテトサラダ 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 じゃがいも フェゼリー ケーキ ホットケーキ粉 マヨネーズ 砂糖 バター 油 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 ビーマン しょうが 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 挽きわり納豆 豚ひき肉 豚肉 かまぼこ	みかん りんご たまねぎ キャベツ 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 大豆とひじきの炒め煮 むらこみ汁 果物（りんご）	牛乳 ミルクもち 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 くす粉 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 だいず水煮 牛肉 かまぼこ 白みそ きな粉 油揚げ たい ひじき	バナナ 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 五目きんぴら かき玉汁 果物（みかん）	ジョア（鉄・炭酸マスカット※） もちもちチーズパン 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 糸こんにゃく 油 砂糖 雑穀 すりごま ごま油 白玉粉	ジョア（鉄・炭酸マス 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	バナナ みかん れんこん ごぼう にんじん だいこん いんげん かいわれだいこん 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） 果物（バナナ）	米 じゃがいも 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 パナナ 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 きぬさや 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 さつま芋ご飯 温野菜（にんじん） 果物（みかん）	パン 干しうどん 米 さつまいも 油 黒ごま すりごま てんぷら粉	牛乳 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 ブロッコリー カリフラワー ねぎ	牛乳
12	金	雑穀ご飯 ポークチャップ じゃがじゃこ 白菜スープ 果物（みかん）	牛乳 カップケーキ・青菜 温野菜（ごぼう） 果物（バナナ）	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	牛乳 豚肉 卵 しらす干し ベーコン 無塩バター あおのり	バナナ 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 かいわれだいこん	牛乳	27	土	ご飯 みそすいとん 切干大根と凍り豆腐の煮物 果物（りんご）	牛乳 タルト 温野菜（だいこん） 果物（バナナ）	米 さつまいも 小麦粉 糸こんにゃく 砂糖 タルト	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ みそ	バナナ りんご はくさい にんじん たまねぎ だいこん ごぼう 切り干しだいこん 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（バナナ）	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 パナナ 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	565kcal 22.2g 17.7g	鉄 カルシウム ビタミンC	2.8mg 236mg 32mg	
15	月	雑穀ご飯 らぶ 高野豆腐の卵とじ 果物（みかん）	牛乳 メロンパン風クッキー 温野菜（セロリー） 果物（バナナ）	米 ホットケーキ粉 さつまいも 糸こんにゃく 油 砂糖 麩 雑穀 グラニュー糖	牛乳 卵 鶏もも肉 厚揚げ 高野豆腐 かまぼこ 鶏ひき肉	バナナ みかん だいこん にんじん たけのこ 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			1.9g	食物繊維	5.7g		

※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。

※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。