

12月予定献立表

2025年度

管理栄養士：新垣媛菜

日	曜	昼食	おひるの材料 3色分類			日	曜	昼食	おひるの材料 3色分類				
			おやつ	あか	き				みどり	おやつ	あか	き	みどり
			午前 午後	血や肉や骨 になるもの	熱や力に なるもの				体の調子を 整えるもの	午前 午後	血や肉や骨 になるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの
1	月	麻婆どんぶり きゅうりの中華和え かき玉汁 果物	果物 きな粉スコーン 保育乳	精白米 強化米	絹ごし豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	乾椎茸 人参 玉葱 筍 にらにんにく 生姜 胡瓜 葱 果物	15	月	ハヤシライス ほうれん草のおひたし 果物	クラッカー くずもち 保育乳	精白米 じゃがいも	牛肩ロース グリルパスタ 油揚げ	人参 玉葱 マッシュルーム ほうれん草 えのき 果物
2	火	雑穀ごはん しらす入り卵焼き わかめサラダ 鶏と野菜の豆乳スープ 果物	クラッカー シナモントースト 保育乳	精白米 強化米 五穀 ごま	しらす 卵 ロースハム 大豆 鶏ささみ	切干大根 葉葱 わかめ 胡瓜 人参 南瓜 キャベツ 玉葱 えのき 果物	16	火	親子丼 春雨サラダ みそ汁 果物	せんべい あずき蒸しパン 保育乳	精白米 ごま 春雨	鶏もも肉 ロースハム 卵 高野豆腐	えのきだけ もやし 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 果物
3	水	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーソテー みそ汁 果物	ビスコ ごまスティック 保育乳	精白米 押麦	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ	アロワナ 人参 大根 しめじ わかめ 果物	17	水	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 豆腐ちゃんぷるー もずくのみそ汁 果物	クラッカー サター アングー 保育乳	精白米 押麦 ごま	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 絹ごし豆腐	長葱 生姜 キャベツ もやし 人参 もずく 葱 果物
4	木	肉味噌うどん 白菜の中華炒め 果物	せんべい しらすとひじきの おにぎり 保育乳	うどん 春雨	豚肩ロース 油揚げ 鶏ささみ ヨーグルト きな粉	ごぼう 長葱 人参 白菜	18	木	 お弁当会	果物 きな粉クリーム サンド 保育乳			
5	金	ロールパン 南瓜のミートグラタン ココロサラダ コーンスープ 果物	クラッカー アップルケーキ 保育乳	ロールパン スライス ツナ缶 ツナ缶	豚ひき肉 チーズ 木綿豆腐	南瓜 人参 玉葱 胡瓜 ミニトマト キャベツ 果物	19	金	 発表会				
6	土	大掃除 登園の子はお弁当持参で お願いします。 	ビスコ お菓子 保育乳				20	土	クリームシチュー ブロッコリー 果物	*** パン 保育乳	精白米 強化米 スライス じゃがいも	鶏もも肉	人参 アロワナ 玉葱 白菜 果物
8	月	鶏の照り焼き丼 おから入ポテトサラダ みそ汁 果物	ビスコ チーズ蒸しパン 保育乳	精白米 強化米 じゃがいも	鶏もも肉 おから	生姜 人参 いんげん のり 枝豆 しめじ 葱 わかめ 果物	22	月	トゥンジージュシー 魚の照り焼き 冬瓜のそぼろ煮 イナムドッチ 果物	ビスコ お菓子 保育乳	精白米 強化米 さといも ごま こんにゃく	豚バラ さば 豚ひき肉 グリルパスタ かまぼこ	人参 乾椎茸 葱 アロワナ 冬瓜 果物
9	火	黒米ごはん 鮭のもみじ焼き こんにゃくソテー 厚揚げのすまし汁 果物	果物 ちびん 保育乳	精白米 強化米 黒米 こんにゃく	鮭 鶏ささみ 厚揚げ	人参 小松菜 生姜 玉葱 わかめ 果物	23	火	きのこご飯 レバーの竜田揚げ ひじきサラダ そうめん汁 果物	せんべい さつまいも 蒸しパン 保育乳	精白米 スライス ごま そうめん 春雨	豚レバー 大豆	しめじ えのき 人参 サラダ菜 ひじき 胡瓜 人参 枝豆 葱 果物
10	水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 小松菜と切り干し大根のごま和え みそ汁 果物	せんべい オートミール スナック 保育乳	精白米 強化米 しらたき ごま	豚もも 焼き豆腐 油揚げ	人参 長葱 えのき 白菜 小松菜 切干大根 人参 なめこ わかめ 葱 果物	24	水	マージンごはん 肉じゃが 小松菜の磯辺和え みそ汁 果物	クラッカー バナナケーキ 保育乳	精白米 きびもち じゃがいも こんにゃく	豚肩ロース グリルパスタ 木綿豆腐	玉葱 人参 しめじ 小松菜 胡瓜 青のり 冬瓜 わかめ 葱 果物
11	木	3色ごはん 大豆とさつま芋の甘辛煮 みそ汁 果物	ビスコ お菓子 保育乳	精白米 強化米 さつまいも	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆 高野豆腐	人参 ほうれん草 えのき 小松菜 果物	25	木	サンドイッチ ハンバーグ マカロニサラダ 青菜と卵のスープ 果物	果物 誕生日ケーキ 保育乳	食パン マカロニ スライス 合い挽き肉 木綿豆腐 ツナ缶 卵	ロースハム スライス チーズ 合い挽き肉 木綿豆腐 ツナ缶 卵	玉葱 胡瓜 人参 チンゲン菜 果物
12	金	マージンごはん レバーフライ 人参しりしりー みそ汁 果物	果物 さつま芋の チーズ焼き 保育乳	精白米 きびもち	豚レバー 卵 ツナ缶 沖縄豆腐 みそ	サラダ菜 人参 もやし 大根 あおさ 葱 果物	26	金	沖縄そば もずくの酢の物 果物	ビスコ わかめおにぎり 保育乳	沖縄そば	豚バラ かまぼこ	刻み昆布 葱 生姜 もずく 胡瓜 果物
13	土	豚焼肉丼 カリカリきゅうり すまし汁 果物	*** パン 保育乳	精白米 強化米 ごま	豚肩ロース 油揚げ	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 胡瓜 キャベツ しめじ 果物	27	土	キーマカレー スティックきゅうり 果物	*** パン 保育乳	精白米 強化米 じゃがいも スライス	鶏ひき肉 豚レバー グリルパスタ 大豆	人参 玉葱 青 ピーマン なす ホトトギス 胡瓜

*離乳食の献立表は、該当者にだけ配布しています。

*離乳食完了期（1歳～1歳半）は、咀嚼能力に合わせて調理形態や食材を変更する場合があります。

栄養価	エネルギー(kcal)	脂質(g)	たんぱく質(g)
以上児	599	18.9	23.0
未満児	529	16.8	19.1