

令和 7 年度 12 月



予定献立表



日	曜	昼食献立名	午後おやつ 献立名	延長夕食 献立名	主な材料の体内での働き		
					血や肉となる	働く力や熱 となる	体の調子を 整える
1 ・ 15	月	ごはん 鶏肉のトマト煮 小松菜とコーンのごま和え 味噌汁（かぶ・麴）	ヨーグルト 黒糖ロール	鶏肉の照り焼き丼 清汁	牛乳（乳児のみ） 鶏もも肉 味噌 ヨーグルト	精白米 胚芽米 砂糖 ごま 麴 黒糖ロール	トマト缶 小松菜、もやし 人参、コーン缶 かぶ、かぶの葉
2 ・ 19	火 ・ 金	ロールパン 照り焼きハンバーグ さつまいものサラダ 野菜スープ	麦茶 ツナチャーハン	さつまいもうどん	牛乳（乳児のみ） 豚ひき肉 スキムミルク ハム まぐろ油漬け缶	ロールパン 油、パン粉 砂糖、片栗粉 さつまいも マヨドレ 精白米	玉ねぎ きゅうり 人参、キャベツ 長ねぎ
3 ・ 17	水	ごはん ぶりの柚子味噌焼き 切り干し大根の煮物 清汁（ほうれん草・エノキ） 果物	牛乳 スパゲティミートソース	きのこごはん 味噌汁	牛乳 ぶり 味噌 油揚げ 豚ひき肉 粉チーズ	精白米 胚芽米 砂糖、油 スパゲティ オリーブオイル 小麦粉	ゆず果汁 切り干し大根 人参、エノキ ほうれん草、果物 玉ねぎ、ピーマン パセリ
4	木	ごはん 豚肉の韓国風焼き カミカミサラダ 白菜スープ 果物	牛乳 フルーツサンド	中華丼 コンソメスープ	牛乳 豚もも肉 味噌 生クリーム	精白米 胚芽米 ごま油、砂糖 ごま、マヨドレ 食パン	玉ねぎ、にんにく ごぼう、人参 きゅうり、コーン缶 白菜、果物 パイン缶、もも缶
5 ・ 16	金 ・ 火	チキンカレーライス フロッコリーの中華和え 果物	牛乳 ぶどうゼリー	鶏肉とキャベツの塩焼き丼 清汁	牛乳 鶏もも肉 スキムミルク ゼラチン	精白米 胚芽米 じゃがいも、油 バター、小麦粉 砂糖、ごま油 ごま	人参、玉ねぎ フロッコリー キャベツ、もやし 果物 ぶどうジュース
6 ・ 20	土	ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりのおかか和え わかめスープ	牛乳 ジャムサンド	煮こみうどん	牛乳 鶏もも肉 かつお節	精白米 胚芽米 砂糖 ごま 食パン いちごジャム	大根、人参 グリーンピース きゅうり、キャベツ コーン缶 わかめ、玉ねぎ
8 ・ 22	月	ごはん 鶏肉と生揚げの炒め煮 かぼちゃサラダ 清汁（なると・人参）	牛乳 海老の華 ルヴァン	生揚げのあんかけ丼 味噌汁	牛乳 豚もも肉 生揚げ なると	精白米 胚芽米 砂糖、ごま油 片栗粉 マヨドレ 海老の華、ルヴァン	玉ねぎ グリーンピース しょうが、にんにく かぼちゃ、コーン缶 パセリ、人参
9 ・ 23	火	ごはん しらすり卵焼き ひじきと大豆の煮物 味噌汁（里芋・長ねぎ）	麦茶 コーンフレークの ヨーグルトかけ	しらす和風パスタ 青菜のスープ	牛乳（乳児のみ） 卵 しらす 大豆水煮 味噌 ヨーグルト	精白米、胚芽米 油 ごま油、砂糖 さといも コーンフレーク いちごジャム	玉ねぎ、青のり ひじき、人参 小松菜 長ねぎ
10 ・ 25	水 ・ 木	ごはん かれいの野菜あんかけ ほうれん草の磯辺和え 清汁（豆腐・しめじ） 果物	牛乳 きなこパン	炒り豆腐丼 味噌汁	牛乳 かれい 絹豆腐 きな粉	精白米 胚芽米 砂糖、片栗粉 ロールパン	人参、玉ねぎ ほうれん草 もやし 焼きのり しめじ 果物
11	木	ごはん レバーのごま照り焼き 野菜ソテー 春雨スープ 果物	牛乳 カレー蒸しパン	そぼろごはん 清汁	牛乳 鶏レバー スキムミルク 豚ひき肉	精白米 胚芽米 砂糖、油 ごま、はるさめ 小麦粉	しょうが キャベツ、人参 ピーマン チンゲン菜、玉ねぎ 果物
12 ・ 26	金	真だくさんうどん 鶏肉の味噌焼き もやしとわかめのマリネ 果物	牛乳 さけマヨおにぎり	チキンパスタ コンソメスープ	牛乳 油揚げ 鶏もも肉 味噌 鮭フレーク	うどん 油 ごま油、ごま 精白米 マヨドレ	大根、人参 長ねぎ もやし、きゅうり わかめ 果物
13 ・ 27	土	ごはん 豚肉ときゃべつの炒め物 じゃがいものマヨネーズ和え 味噌汁（凍り豆腐・小松菜）	牛乳 ぼたぼた焼き エントリー	凍り豆腐あんかけ丼 清汁	牛乳 豚もも肉 凍り豆腐 味噌	精白米、胚芽米 油、ごま じゃがいも マヨドレ ぼたぼた焼き エントリー	玉ねぎ、キャベツ にんにく、しょうが きゅうり 小松菜
18	木	タコライス マカロニスープ 果物	ジョアマスカット トナカイパイ	チャーハン 中華スープ	牛乳（乳児のみ） 豚ひき肉 ベーコン ジョアマスカット スキムミルク	精白米、胚芽米 油、砂糖 マカロニ バイシート、ビスケット ココア コーンスターチ	玉ねぎ しょうが、にんにく レタス、トマト キャベツ、人参 果物 いちご
24	水	ごはん フライドチキン ツリー風ポテトサラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ツリーピザトースト	中華炊き込みごはん ポテトスープ	牛乳 鶏もも肉 ベーコン ピザチーズ	精白米、胚芽米 片栗粉、油 じゃがいも マヨドレ はるさめ、ごま 食パン	しょうが、にんにく 人参、コーン缶 フロッコリー チンゲン菜、玉ねぎ ピーマン 果物

※ 乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。
 ※ 19時の延長には、市販菓子やパンを提供します。
 ※ 今月の果物は、みかん、バナナを予定しています。
 ※ 献立は都合により変更することがあります。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。