



12月の献立表



2025年12月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
01月	こんぶ	ご飯 スープ(豆腐・しめじ) さばのケチャップ煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、はちみつ	さば、絹ごし豆腐、しらす干し	オレンジ・ネーブル、もやし、れんこん、しめじ、ピーマン、コーン缶、にんにく	お茶 しらすごはん れんこんのマリネ
02火	大根 スティック	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、ごま油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、調製豆乳、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 豆乳ドーナツ 人参スティック
03水	ゆで かぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・わかめ) かじきのパン粉焼き(にんにく) マカロニサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、マカロニ、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	かじき、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、煮干し	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ、コーン缶、ねぎ、にんにく、わかめ(乾)	お茶 みそラーメン(焼き豚) 煮干し
04木	ごぼう スティック	食パン 和風クリームシチュー ハワイアンサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、さといも、胚芽米、小麦粉、油、	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、パイン缶、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン	お茶 ごはんピザ 大根スティック
05金	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ まんまるシュウマイ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	りんご、きゅうり、たまねぎ、かぶ、りんご、レタス、サニーレタス、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 りんご蒸しパン 中華きゅうり
06土	ゆで さつま芋	焼き鶏丼 みそ汁(チンゲンサイ・人参) みかん	食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、みそ	みかん、ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、いちごジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ゆでブロッコリー
08月	煮干し	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) たらのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、きび砂糖、油、ごま	たら、みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、きゅうり、だいこん、しめじ、しょうが	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
09火	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(キャベツ・なめこ) 肉豆腐 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し、さくらえび(干し)	りんご、だいこん、しらたき、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、なめこ、こんぶ	牛乳 さくらえびトースト こんぶ
10水	胡瓜 スティック	カレーうどん えのきたけの酢の物 ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、米、片栗粉、きび砂糖	豚肉、チーズ、かにかまぼこ(小麦粉・大豆含む)	みかん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、焼きのり	お茶 チーズと塩昆布の おにぎり ごぼうスティック
11木	かぶの 煮物	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、焼ふ、油、きび砂糖	ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、いんげん、万能ねぎ、しょうが、わかめ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 すまし汁 (お麩・わかめ)
12金 誕生会	ゆで さつま芋	ご飯 白菜のスープ ミートローフ フライドポテト ゆでブロッコリー	パイ生地、じゃがいも、胚芽米、油、きび砂糖、米、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、片栗粉	豚ひき肉、牛乳、チーズ、無塩バター、卵、煮干し	りんご、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、ミックスベジタブル(冷凍)、しめじ、レモン果汁、にんじん	お茶 アップルパイ 煮干し
13土	スティック	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、鶏ひき肉	みかん、かぼちゃ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、こんぶ	お茶 ウインナーチャーハン こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー555kcal・たんぱく質20.8g・脂質17.3g)





献立表



2025年12月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			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	
15月	こんぶ	ご飯 スープ(豆腐・しめじ) さばのケチャップ煮 もやしとコーンのソテー フルーツ	胚芽米、米、油、きび砂糖、はちみつ	さば、絹ごし豆腐、しらす干し	オレンジ、ネーブル、もやし、れんこん、しめじ、ピーマン、コーン缶、にんにく	お茶 しらすごはん れんこんのマリネ
16火	大根スティック	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 厚揚げの味噌炒め さつまいもの煮物 フルーツ	さつまいも、胚芽米、ホットケーキミックス、油、グラニュー糖、ごま油、きび砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、調製豆乳、みそ	りんご、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	牛乳 豆乳ドーナツ 人参スティック
17水	ゆでかぼちゃ	ご飯 みそ汁(玉葱・わかめ) かじきのパン粉焼き(にんにく) マカロニサラダ フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、パン粉、マカロニ、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま油	かじき、焼き豚(乳・卵なし)、みそ、煮干し	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、パセリ、コーン缶、ねぎ、にんにく、わかめ(乾)	お茶 みそラーメン(焼き豚) 煮干し
18木	ごぼうスティック	食パン 和風クリームシチュー ハワイアンサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、さといも、胚芽米、小麦粉、油、	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)、みそ、バター	みかん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、パイン缶、きゅうり、ブロッコリー、ピーマン	お茶 ごはんピザ 大根スティック
19金	粉ふき芋	ご飯 かぶのスープ まんまるシュウマイ シーザーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、食パン(乳・卵なし)、きび砂糖、米、片栗粉、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ベーコン(乳含む)、粉チーズ	りんご、きゅうり、たまねぎ、かぶ、りんご、レタス、サニーレタス、にんじん、しょうが、干しいたけ	牛乳 りんご蒸しパン 中華きゅうり
20土 クリスマス会	ゆでさつま芋	焼き鶏井 みそ汁(チンゲンサイ・人参) みかん	食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、油、きび砂糖、片栗粉	鶏もも肉、牛乳、みそ	みかん、ねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、いちごジャム、焼きのり	牛乳 サンドイッチ(ジャム) ゆでブロッコリー
22月	煮干し	ご飯 すまし汁(はんぺん・しめじ) たらのおろしあんかけ ほうれん草のごま和え フルーツ	胚芽米、片栗粉、米、きび砂糖、油、ごま	たら、みそ	りんご、ほうれんそう、もやし、きゅうり、だいこん、しめじ、しょうが	お茶 五平餅 胡瓜スティック(塩)
23火	ゆでブロッコリー	ご飯 みそ汁(キャベツ・なめこ) 肉豆腐 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、米、マヨドレ(乳・卵なし)、きび砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、しらす干し、さくらえび(干し)	りんご、だいこん、しらたき、きゅうり、にんじん、キャベツ、ねぎ、なめこ、こんぶ	牛乳 さくらえびトースト こんぶ
24水	胡瓜スティック	カレーうどん えのきたけの酢の物 ふかし芋 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、さつまいも、米、片栗粉、きび砂糖	豚肉、チーズ、かにかまぼこ(小麦粉・大豆含む)	みかん、きゅうり、たまねぎ、ごぼう、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、焼きのり	お茶 チーズと塩昆布のおにぎり ごぼうスティック
25木 クリスマスメニュー	かぶの煮物	クリスマスピラフ コーンスープ 骨付きタンドリーチキン ゆでブロッコリー・ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、油、小麦粉、きび砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム(乳脂肪)、バター、卵、豆乳、バター	りんご、みかん、いちご、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、きゅうり、黄ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、にんにく、パセリ	(幼児)お茶・りんご サンタのショートケーキ (乳児)お茶・りんご ホットケーキ
26金	ゆでさつま芋	ご飯 みそ汁(大根・油揚げ) 魚の照り焼き(ぶり) 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	胚芽米、じゃがいも、焼ふ、油、きび砂糖	ぶり、豚ひき肉、みそ、油揚げ	みかん、しらたき、たまねぎ、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、いんげん、万能ねぎ、しょうが、わかめ、ひじき、干しいたけ	お茶 ひじき御飯 すまし汁(お麩・わかめ)
27土	スティック	ちゃんぽんうどん かぼちゃのそぼろ煮 みかん	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、ごま油、きび砂糖	豚肉、ウインナー(乳・大豆含む)、鶏ひき肉	みかん、かぼちゃ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、ピーマン、しょうが、こんぶ	お茶 ウインナーチャーハン こんぶ

12月のフルーツはりんご・みかん・柿・いちご等になります。

