



12月の献立表

2025年12月

関戸みどりの保育園(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	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉の香味焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、さつま揚げ、しらす干し(半乾燥)、米みそ、油揚げ	みかん、大豆もやし、ごぼう、にんじん、こまつな、ねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 こぎつねちりめんごはん ごぼうスティック
02火	ゆで さつま芋	ご飯 かぶのスープ さばのケチャップ煮 シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、はるさめ、きび砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さば、鶏もも肉、調製豆乳	りんご、だいこん、かぶ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぶ・葉、にんじん、にんにく	牛乳 チキン蒸しパン 大根スティック
03水	ごぼう スティック	食パン 和風クリームシチュー 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、さといも、小麦粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、バター、ハム(卵なし・乳含む)	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、糸みつば、焼きのり	お茶 ほたてごはん チーズ
04木	大根 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 赤魚の西京焼き さつま芋と根菜のごま絡め フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、なたね油、ごま、はちみつ	あかうお、ウインナー、白みそ	みかん、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、みつば	お茶 ウインナーピラフ にんじんのマリネ
05金	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豆みそ、バター、油揚げ	りんご、ほうれん草、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
06土	煮干し	あんかけうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、ごま、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ	お茶 おかかおにぎり 人参スティック
08月	干し芋	ハヤシライス もやしとわかめのナムル 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、ごま、オリーブ油、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、ウインナー、バター、調製豆乳	みかん、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、福神漬、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、しょうが、カットわかめ	牛乳 ミニアメリカンドッグ 胡瓜スティック(塩)
09火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) かじきの磯辺揚げ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、焼ふ、パン粉	牛乳、まかじき、豚ひき肉、納豆、チーズ、豆みそ	かき、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、もやし、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳 ひき肉とじゃが芋の チーズ焼き こんぶ
10水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・万能ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、マヨドレ(卵・乳なし)	豚肉(肩ロース・脂身付)、ハム(卵なし・乳含む)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、しらたき、なめこ、しゅんぎく、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ねぎ、万能ねぎ、わかめ	お茶 チャーハン(ハム) ゆでブロッコリー
11木 きいろ クッキング	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の南部焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、なたね油、きび砂糖、ごま	べにさけ、豚肉(ロース・赤肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、かぼちゃ、もやし、キャベツ、しらたき、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し
12金 誕生会	かぼちゃ の煮物	ご飯 スープ(大根・ベーコン) ミートローフ ハワイアンサラダ フルーツ	胚芽米、バターロール、きび砂糖、パン粉、なたね油、蒸し切干しいも、マヨドレ(卵・乳なし)	豚ひき肉、生クリーム、牛乳、チーズ、ベーコン(卵なし乳含む)、あずき(乾)、ゼラチン、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、たまねぎ、だいこん、パイン缶、ミックスベジタブル(冷凍)、きゅうり	(幼児)お茶 抹茶プリン バターロール (乳児)牛乳 ツナサンド・干し芋
13土	煮干し	豚肉のみそ丼 すまし汁(えのき・キャベツ) フルーツ	胚芽米、プレッチェン(乳・卵なし)、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、えのきたけ、赤ピーマン	牛乳 ジャムサンド 中華きゅうり

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー553kcal・たんぱく質22.9g・脂質18.1g)

材料の食材は都合により変更になる場合があります。

11日(木)きいろ組のクッキングは、軽食の焼きそばを作ります。

12日(金)は誕生会メニュー、22日(月)はクリスマスメニューです。

17日(水)選択メニューは、パンを食パンとプレッチェンから選びます。(幼児クラス)



献立表



2025年12月

日付		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	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・わかめ) 豚肉の香味焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 フルーツ	胚芽米、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、さつま揚げ、しらす干し(半乾燥)、米みそ、油揚げ	みかん、大豆もやし、ごぼう、にんじん、ごまつな、ねぎ、万能ねぎ、切り干しだいこん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 こぎつねちりめんごはん ごぼうスティック
16火	ゆで さつま芋	ご飯 かぶのスープ さばのケチャップ煮 シルバーサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(卵・乳なし)、はるさめ、きび砂糖、なたね油、片栗粉	牛乳、さば、鶏もも肉、調製豆乳	りんご、だいこん、かぶ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、かぶ・葉、にんじん、にんにく	牛乳 チキン蒸しパン 大根スティック
17水 選択 メニュー (パン)	ごぼう スティック	食パン 和風クリームシチュー 大根サラダ フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、プレッチェン(卵・乳なし)、さといも、小麦粉、なたね油、ごま油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、ほたて貝柱水煮缶、淡色みそ、バター、ハム(卵なし・乳含む)	かき、たまねぎ、だいこん、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、ブロッコリー、糸みつば、焼きのり	お茶 ほたてごはん チーズ
18木	大根 スティック	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 赤魚の西京焼き さつまいもと根菜のごま絡め フルーツ	胚芽米、さつまいも、片栗粉、きび砂糖、なたね油、ごま、はちみつ	あかうお、ウインナー、白みそ	みかん、にんじん、ごぼう、れんこん、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、みつば	お茶 ウインナーピラフ にんじんのマリネ
19金	ゆで ブロッコリー	ご飯 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉のソテー(ねぎソース) ほうれん草とコーンの炒め物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、片栗粉、なたね油	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、豆みそ、バター、油揚げ	りんご、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、にんじん、キャベツ、コーン缶、ねぎ	お茶 フルーツヨーグルト ふかし芋
20土	煮干し	あんかけうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、ごま、なたね油、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	なし、はくさい、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、干しいたけ	お茶 おかかおにぎり 人参スティック
22月 クリスマス メニュー	干し芋	ミネストローネスープ クリスマスピラフ 骨付きタンダーチキン 南瓜サラダ フルーツ	胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、マカロニ・スパゲティ、オリーブ油、きび砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、生クリーム(乳脂肪)、卵、豆乳、バター、手羽元(幼児)、鶏もも肉(乳児)	りんご、みかん、日本かぼちゃ、いちご、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、きゅうり、キャベツ、黄ピーマン、トマトピューレ、ピーマン、にんにく、干しぶどう、しょうが	牛乳 (幼児)ショートケーキ (乳児)ホットケーキ りんご
23火	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・麩) かじきの磯辺揚げ 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、焼ふ、パン粉	牛乳、まかじき、豚ひき肉、納豆、チーズ、豆みそ	かき、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、もやし、こんぶ(だし用)、あおのり	牛乳 ひき肉とじゃが芋の チーズ焼き こんぶ
24水	人参 スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・万能ねぎ) 豚肉のすき焼き風煮物 さつま芋の甘煮 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、マヨドレ(卵・乳なし)	豚肉(肩ロース・脂身付)、ハム(卵なし・乳含む)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、しらたき、なめこ、しゅんぎく、にんじん、ピーマン、ブロッコリー、ねぎ、万能ねぎ、わかめ	お茶 チャーハン(ハム) ゆでブロッコリー
25木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) 鮭の南部焼き ひじきの五目煮 フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、なたね油、きび砂糖、ごま	べにさけ、豚肉(ロース・赤肉)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、かぼちゃ、もやし、キャベツ、しらたき、にんじん、ねぎ、いんげん、ひじき、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し
26金	かぼちゃ の煮物	カレーうどん はくさいとじゃこのサラダ フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、片栗粉、ごま、ごま油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	りんご、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、きゅうり、ほうれんそう、しめじ、ねぎ	お茶 みそ焼きおにぎり 胡瓜スティック
27土	煮干し	豚肉のみそ井 すまし汁(えのき・キャベツ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵なし)、なたね油、片栗粉、ごま油、きび砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	かき、たまねぎ、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、いちごジャム、えのきたけ、赤ピーマン	牛乳 ジャムサンド 中華きゅうり

今月の果物は、みかん、りんご、柿、いちご等になります。

