



令和7年度12月献立表

| 日 | 曜 | 昼食 | 原材料 | おやつ |
|----|---|---|--|--|
| 1 | 月 | おじゃこご飯 コーンコロッケ のり和え 里芋の味噌汁 | 米・いりこ コーンコロッケ・油・キャベツ・マヨネーズ ほうれん草・人参・油揚げ・だし・醤油・砂糖・のり 里芋・チンゲン菜・味噌汁 | 牛乳 肉まん |
| 2 | 火 | 中華丼 餃子 大根のすまし汁 バナナ | 米・豚肉・白菜・人参・しいたけ・エンドウ・椎茸・鶏ガラ・醤油・砂糖・酒・片栗粉・ごま油 餃子 大根・ワカメ・すまし汁 バナナ | お茶 フレンチトースト 〈食パン・卵・砂糖・牛乳〉 |
| 3 | 水 | ご飯 豚肉と春雨の炒め物 白菜のおかか和え キャベツの味噌汁 | 米 豚肉・春雨・小松菜・赤ピーマン・れんこん・だし・醤油・酒・砂糖・ごま油 白菜・うまい菜・だし・醤油・砂糖・かつお キャベツ・しめじ・味噌汁 | 牛乳 ミニポテト |
| 4 | 木 | キーマカレー ツナサラダ みかんヨーグルト | 米・合挽ミンチ・玉ねぎ・じゃがいも・人参・黄ピーマン・カレールウ 小松菜・コーン・ツナ・醤油・砂糖・オリーブオイル・酢 ヨーグルト・砂糖・みかん缶 | 牛乳 カルシウムせんべい |
| 5 | 金 | ご飯 鶏肉のタルタル焼き 豆腐の煮物 里芋のすまし汁 二色丼 | 米 鶏肉・醤油・砂糖・みりん・タルタルソース・油 豆腐・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 里芋・キャベツ・すまし汁 米・ツナ・ほうれん草・醤油・砂糖 | お茶 さつまいも蒸しパン 〈小麦粉・ベーキングパウダー・牛乳・マーガリン・さつまいも〉 |
| 6 | 土 | 白菜の味噌汁 | 白菜・しいたけ・味噌汁 | バウムクーヘン |
| 8 | 月 | ご飯 ささみチーズフライ ほうれん草のごま和え 豆腐の味噌汁 | ご飯 ささみチーズフライ・油・中濃ソース ほうれん草・人参・だし・醤油・砂糖・すりごま 豆腐・小松菜・味噌汁 | 牛乳 ウエハース |
| 9 | 火 | コーンラーメン 肉焼売 いんげんのポン酢和え | 中華麺・コーン・バター・塩・ほうれん草・鶏ガラ・醤油・塩コショウ 肉焼売 いんげん・ツナ・人参・ポン酢・砂糖 | 牛乳 ソーセージケーキ 〈ホットケーキMIX・小麦粉・牛乳・砂糖・マーガリン・魚ソーセージ〉 |
| 10 | 水 | ご飯 鱈の西京焼き がんもの煮物 さつまいものすまし汁 ハヤシライス | 米 鱈・味噌・砂糖・みりん がんも・人参・えだまめ・だし・醤油・みりん・砂糖 さつまいも・わかめ・すまし汁 米・牛肉・玉ねぎ・じゃがいも・ハヤシルウ | お茶 ポテトグラタン 〈ポテトサラダ・チーズ〉 |
| 11 | 木 | 青菜と厚揚げの炒め煮 バナナヨーグルト | 大豆ミンチ・厚揚げ・チンゲン菜・人参・醤油・砂糖・だし・ごま油 ヨーグルト・砂糖・バナナ | 牛乳 ピザトースト 〈食パン・ピザソース・ケチャップ・ピーマン・玉ねぎ・チーズ〉 |
| 12 | 金 | おじゃこご飯 ホイコーロー 棒棒鶏サラダ じゃがいものすまし汁 チャーハン | 米・いりこ 豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参・鶏ガラ・赤味噌・醤油・砂糖・生姜 チキンフレーク・きゅうり・レタス・ごま油・酢・醤油・砂糖 じゃがいも・ほうれん草・すまし汁 米・ウインナー・玉ねぎ・ねぎ・卵・塩コショウ・鶏ガラ・醤油 | お茶 スイートポテト 〈さつまいも・牛乳・砂糖・マーガリン〉 |
| 13 | 土 | うまい菜の味噌汁 | わかめ・うまい菜・味噌汁 | クリームパン |
| 15 | 月 | ご飯 かぼちゃフライ ブロッコリーサラダ 肉団子のスープ | 米 かぼちゃ・合挽ミンチ・パン粉・卵・塩コショウ・油・中濃ソース・サニーレタス ブロッコリー・イタリアン野菜ミックス・醤油・砂糖・オリーブオイル・酢 うまい菜・チキンボール・コンソメスープ | お茶 オレンジ |

◆アレルギー表記は対象者に向けての記載ですので、全ての表示ではありません。

※1～2歳児以下の朝のおやつは牛乳と市販のお菓子になります。

アスパラガスビスケット・マンナビスケット・ちょぼちょぼクッキー（卵）

たべっこビスケット・星たべよ

※おやつは赤字は手作りで。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよしこども園

| 日 | 曜 | 昼食 | 原材料 | おやつ |
|----|---|--|--|--|
| 16 | 火 | おじゃこご飯 すき焼き風煮 チゲン菜のごまマヨ和え さつまいもの味噌汁 | 米・いりこ 牛肉・玉ねぎ・しらたき・白菜・焼き豆腐・だし・醤油・砂糖・酒・みりん チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・マヨネーズ・すりごま さつまいも・大根菜・味噌汁 | 牛乳 マシュマロサンド 〈クラッカー・マシュマロ〉 |
| 17 | 水 | ご飯 豚肉と厚揚げの炒め物 切干大根の煮物 かぶのすまし汁 焼き鳥丼 | ご飯 豚肉・厚揚げ・チンゲン菜・赤ピーマン・もやし・鶏ガラ・醤油・酒・砂糖・生姜・油 切干大根・人参・えだまめ・だし・醤油・砂糖・みりん かぶ・しめじ・ねぎ・すまし汁 米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・醤油・酒・みりん・のり | 牛乳 フライドポテト |
| 18 | 木 | 豆腐サラダ 白菜の味噌汁 | 豆腐・ブロッコリー・トマト・ごまドレッシング 白菜・ワカメ・味噌汁 | お茶 きな粉揚げパン 〈コッペパン・油・きな粉・砂糖・塩〉 |
| 19 | 金 | わかめご飯 五目うどん じゃこピーマン みかん | ご飯・ワカメ・塩 うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・小松菜・だし汁 ピーマン・しらす・醤油・砂糖・みりん・油 みかん | 牛乳 人参もち 〈人参・米粉・砂糖・豆乳・塩・きな粉〉 |
| 20 | 土 | チキンカレー 小松菜とツナのサラダ | 米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールウ 小松菜・ツナ・コーン・醤油・砂糖・オリーブオイル・酢 | マドレーヌ |
| 22 | 月 | おじゃこご飯 唐揚げ 春雨サラダ 大根の味噌汁 | 米・いりこ 唐揚げ・油・マヨネーズ 春雨・コーン・きゅうり・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・ワカメ・味噌汁 | 牛乳 バイン |
| 23 | 火 | ご飯 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 豆腐のすまし汁 | ご飯 豚肉・玉ねぎ・黄ピーマン・キャベツ・醤油・砂糖・塩コショウ・生姜 ひじき・人参・うす揚げ・だし・醤油・砂糖・みりん 豆腐・小松菜・すまし汁 | 牛乳 タマゴサンド 〈コッペパン・タマゴサラダ〉 |
| 24 | 水 | ケチャップライス もみの木ハンバーグ パンブキンサラダ じゃがいものスープ | 米・玉ねぎ・ピーマン・コーン・ケチャップ もみの木ハンバーグ パンブキンサラダ じゃがいも・いんげん・コンソメスープ | りんごジュース 3.4.5歳 ショートケーキ 1.2歳 ロールケーキ |
| 25 | 木 | 親子丼 人参しりしり えのきの味噌汁 | 米・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・だし・醤油・酒・みりん・砂糖・卵 人参・ツナ・醤油・砂糖・みりん・ごま油 えのき・うまい菜・味噌汁 | 牛乳 ビザまん |
| 26 | 金 | ご飯 白身魚フライ マカロニサラダ 豚汁 | 米 たらフライ・油・キャベツ・和風ドレッシング マカロニ・マヨネーズ・人参・きゅうり 豚肉・里芋・人参・大根・ねぎ・味噌汁 | 牛乳 クッキー |

年末年始休み（～令和8年1月4日）



感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから身体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう

「冬至」に かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にピッタリの食べ物だからです。

夏に収穫して冬まで保存できるため、昔から

冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。

皆さんもビタミンエース（ACE）を積極的に摂り、

寒い冬を元気に乗り切りましょう。



※抗酸化作用・・・免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと