

令和7年度



12月

献立表



ゆいかごこども園

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	月	ご飯 鰹のねぎ味噌焼き 白菜と豆腐の旨煮 キャベツの甘酢漬 豆苗のすまし汁 パイナップル	[午前] かいりんとう [午後] パナナ春巻き	米 油	鰹 カニカマ 豆腐	葱 白菜 キャベツ 豆苗 玉葱 人参 パイナップル
2	火	豆乳グラタン ほうれん草とコーンのソテー ツナサラダ コンソメスープ りんご	[午前] 野菜チャッス [午後] きつねとためぎのなかなおにぎり	マカロニ 米	鶏肉 ツナ 薄揚げ	玉葱 ほうれん草 コーン えのき 大根 胡瓜 人参 パセリ りんご
3	水	マーボー丼 小松菜の煮浸し 大根の浅漬汁 かきたま汁 みかん	[午前] あられ [午後] フレーンクッキー	米 油	豚ミンチ 豆腐 薄揚げ 卵	白葱 にんにく 生姜 小松菜 人参 大根 葱 玉葱 みかん
4	木	照り焼きバーガー マッシュポテト ごぼうと蓮根のサラダ もやしのスープ バナナ	[午前] おこし [午後] わかめとじゃこのおむすび	パン 米 マヨネーズ じゃが芋	豚ミンチ ツナ しらす わかめ	玉葱 人参 胡瓜 ごぼう 蓮根 もやし バナナ
5	金	ご飯 鶏焼つくね 大豆入りひじき煮 トマトとわかめの酢の物 茄子の味噌汁 オレンジ	[午前] かいりんとう [午後] おさつチャッス	米 油 バター さつま芋	鶏ミンチ 大豆 しらす わかめ ひじき 薄揚げ	玉葱 生姜 しめじ 人参 トマト 胡瓜 茄子 もやし 葱 オレンジ
6	土	胡麻焼きそば キャベツのおかか和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 バイン缶	[午前] 野菜チャッス [午後] ミレービスケット	中華麺 油 じゃが芋	豚肉 海老 わかめ	キャベツ 白葱 人参 ほうれん草 玉葱
8	月	カルシウムご飯 鯖の味噌煮 納豆和え もやしと人参のすまし汁 バナナ	[午前] あられ [午後] きな粉棒	米 油	しらす 桜エビ 鯖 納豆	小松菜 生姜 キャベツ 人参 もやし バナナ
9	火	ご飯 豚肉の唐揚げ おからの炒り煮 青梗菜のおかか和え きこの味噌汁 パイナップル	[午前] おこし [午後] 豆乳くずもち	米 油	豚肉 おから 鶏肉	人参 ごぼう グリンピース 生姜 キャベツ 青梗菜 もやし しめじ えのき パイナップル
10	水	コンソメライス 煮込みハンバーグ かりかりじゃこサラダ ポトフ りんごゼリー	[午前] かいりんとう [午後] ポンデリング 	米 ごま油	牛ミンチ 豚ミンチ わかめ しらす	パセリ 玉葱 大根 水菜 ミニトマト キャベツ 人参
11	木	ご飯 だし巻き卵 筑前煮 酢味噌和え 玉葱とわかめの味噌汁 りんご	[午前] 野菜チャッス [午後] かぼちゃのスティックパイ	米 油	卵 鶏肉 薄揚げ わかめ	蓮根 ごぼう 人参 筍 ほうれん草 キャベツ 葱 南瓜 りんご
12	金	ちからうどん 千草焼き ささみと野菜の煮物 みかん	[午前] あられ [午後] じゃこマヨトース 	うどん パン もち米	薄揚げ ささみ 豚ミンチ しらす	葱 人参 小松菜 もやし キャベツ 生姜 みかん
13	土	ほうれん草ときのこのパスタ トマトのサラダ 白菜のスープ 桃缶	[午前] おこし [午後] ぼたぼた焼き	パスタ 油	ツナ わかめ	しめじ えのき 玉葱 ほうれん草 にんにく トマト 白菜
15	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 粉ふき芋 白菜のしらす和え にゅうめん オレンジ	[午前] かいりんとう [午後] シリアルバンケーキ 	米 油 素麺 じゃが芋	鮭 しらす 卵	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン にんにく 白菜 小松菜 葱 オレンジ
16	火	五目ラーメン 豆腐の千チミ 豆苗の中華和え りんご	[午前] 野菜チャッス [午後] 五平餅	中華麺 油 米	豚肉 豆腐	椎茸 人参 もやし 白葱 玉葱 にら キャベツ 豆苗 キャベツ りんご
17	水	ロールパン カレイのソテー ジャーマンポテト キャベツのピクルス 冬野菜のクリームシチュー グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] 納豆巻き	パン 米 じゃが芋 油	カレイ ベーコン 納豆 海苔	玉葱 キャベツ 白菜 かぶ カリフラワー ブロッコリー グレープフルーツ
18	木	豚丼 茄子の煮浸し ひじきの胡麻和え わかめと玉葱のすまし汁 バナナ	[午前] おこし [午後] ふかし芋	米 油	豚肉 わかめ ひじき 薄揚げ	にんにく 生姜 人参 玉葱 さやいんげん 茄子 バナナ
19	金	ケチャップライス チューリップフライ マカロニサラダ ユーグレームスープ フリン	[午前] かいりんとう [午後] クリスマスケーキ 	米 マカロニ マヨネーズ	ツナ 鶏肉 ハム	玉葱 人参 グリンピース コーン 胡瓜
20	土	豚ばらときのこの焼うどん 小松菜の海苔和え 大根のすまし汁 みかん缶	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	うどん	豚肉 薄揚げ	舞茸 にんにく しめじ えのき 大葉 玉葱 小松菜 人参 キャベツ 大根 葱
22	月	ご飯 ススキの竜田揚げ 南瓜の含め煮 こっばなます 長芋の味噌汁 パイナップル	[午前] 野菜チャッス [午後] ちぎりパン	米 油	ススキ 薄揚げ	生姜 南瓜 大根 人参 葱 長芋 玉葱 パイナップル
23	火	ミートスパゲッティ スパニッシュオムレツ おかかドレッシングサラダ きこのスープ オレンジ	[午前] おこし [午後] 海苔おにぎり	パスタ 油 米 じゃが芋	牛ミンチ 卵	にんにく 生姜 玉葱 ピーマン コーン トマト 胡瓜 サニーレタス レタス エノキ しめじ オレンジ
24	水	炊き込みご飯 鯖の照り焼き ひじきの白和え 玉葱と大根のすまし汁 みかん	[午前] あられ [午後] お楽しみクッキー	米 油	薄揚げ 鯖 豆腐 ひじき	人参 胡瓜 椎茸 玉葱 大根 葱 みかん
25	木	ご飯 鶏千り 長芋の千チミ ブロッコリーのナムル わかめのスープ りんご	[午前] かいりんとう [午後] 芋ようかん	米 油 さつま芋	鶏肉 豆腐 しらす わかめ	にんにく 生姜 玉葱 白葱 長芋 人参 ブロッコリー 葱 りんご
26	金	カレーライス フレーンオムレツ コールスローサラダ バナナ	[午前] 野菜チャッス [午後] ココア蒸しパン	米 マヨネーズ 油 じゃが芋	牛肉 卵	玉葱 人参 キャベツ コーン バナナ
27	土	野菜焼きそば 鶏肉と大根の煮物 もやしとわかめの味噌汁 バイン缶	[午前] かいりんとう [午後] ハッピーターン	中華麺 油	鶏肉 わかめ	キャベツ 人参 もやし 玉葱 大根

※午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。10日お誕生日会です。

立案者:横井 佳代子

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 玉葱 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
2	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 ほうれん草 大根 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
3	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつまいも キャベツ 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
4	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鮭 じゃが芋 人参 玉葱	[午前] バナナ [午後] お粥
5	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ トマト 大根 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
6	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 キャベツ ほうれん草 じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
8	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ さつまいも キャベツ 人参	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
9	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 フロッコリー キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
10	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 キャベツ 大根 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
11	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 南瓜 人参	[午前] バナナ [午後] お粥
12	金	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 さつまいも キャベツ	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
13	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 ほうれん草 玉葱 白菜	[午前] バナナ [午後] お粥
15	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ じゃが芋 人参 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
16	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 さつまいも キャベツ ほうれん草	[午前] バナナ [午後] お粥
17	水	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 じゃが芋 人参 南瓜	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
18	木	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 人参 玉葱 さつまいも	[午前] バナナ [午後] お粥
19	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 ほうれん草 大根	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
20	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 大根 人参 キャベツ	[午前] バナナ [午後] お粥
22	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 南瓜 大根 玉葱	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
23	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 人参 玉葱 じゃが芋	[午前] バナナ [午後] お粥
24	水	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 大根 さつまいも ほうれん草	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
25	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 フロッコリー じゃが芋 南瓜	[午前] バナナ [午後] お粥
26	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 人参 さつまいも	[午前] 赤ちゃんせんべい [午後] お粥
27	土	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 大根 玉葱 人参	[午前] バナナ [午後] 赤ちゃんせんべい