

食基本法は食卓基本法！  
みんなで取り組もう！

食事は朝・昼・夕，主食・主菜・副菜，赤・黄・緑



2025年  
12月の献立表



栄養素	区分	食事摂取目標	
		乳児	幼児
熱量(kcal)		460	600
たんぱく質(g)		17	23
脂質(g)		13	17
カルシウム(mg)		220	280

日曜日		昼食		使用材料3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
		主食	乳幼児	赤 ＜血・肉・骨・歯のもと＞	黄 ＜力や体温のもと＞	緑 ＜体の調子を整える＞	乳児	乳幼児
1	月	ご飯	ぶりの照り焼き・ひじきの煮物・さつまいも・キャベツの味噌汁	ブリ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋	人参・グリーンピース・キャベツ・しょうが	豆乳	牛乳・そぼろおにぎり
2	火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き・れんこんさんぴら・もやしの酢の物・大根の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・つぶあん	米・マヨネーズ・コーンフレーク・サラダ油・きび砂糖・ごま油・パイシート	しょうが・にんにく・れんこん・ごぼう・人参・もやし・きゅうり・大根	豆乳	牛乳・いりこ・小倉パイ
3	水	ご飯	松風焼き・白菜のおかか和え・かぶの煮物・豆腐のお吸い物	豚ミンチ・みそ・かつお節・豆腐・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・チーズ	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま・小麦粉・イチゴジャム・サラダ油	玉ねぎ・人参・干し椎茸・白菜・小松菜・かぶ	豆乳	牛乳・チーズ・スコーン
4	木	麦ご飯	ボークカレー・キャベツのサラダ・かぼちゃ	豚肉・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・バナナ・野菜ジュース	豆乳	牛乳・バナナ・豆乳もち
5	金	ご飯	さけのチーズ焼き・小松菜のごま和え・煮豆・玉ねぎの味噌汁	サケ・ミックスチーズ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐	米・サラダ油・ごま・きび砂糖・小麦粉・ココア	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・豆腐ブラウニー
6	土	シャージョー麺	ポテトサラダ・きのこスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	中華そば・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・小麦粉・ごま	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・オレシジ	豆乳	牛乳・オレンジ・ごまクッキー
8	月	ご飯	さばの竜田焼き・切干大根の煮物・かぼちゃ・白菜の味噌汁	サバ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・上新粉・小麦粉	しょうが・にんにく・切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・クリームコーン	豆乳	牛乳・いりこ・チュロス
9	火	ご飯	筑前煮・マカロニサラダ・豆腐の味噌汁	鶏肉・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ツナ・ミックスチーズ	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・食パン	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・バナナ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳・バナナ・ピザトースト
10	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め・ブロッコリーのツナ和え・煮豆・大根の味噌汁	豚肉・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・かつお節・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま・中華そば	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参・大根・キャベツ	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・やきそば
11	木	麦ご飯	たらこの磯辺揚げ・白菜の酢のもの・じゃがいもの煮物・玉ねぎの味噌汁	タラ・青のり・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・麦・小麦粉・白絞油・きび砂糖・じゃが芋	白菜・人参・きゅうり・干し椎茸・玉ねぎ	豆乳	牛乳・かやくおにぎり
12	金	ご飯	擬制豆腐・小松菜の磯和え・さつまいも・えのきの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・刻みのり・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・麴	グリーンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・えのき茸・玉ねぎ・みかん	豆乳	牛乳・みかん・ふのラスク
13	土		お弁当の日					豆乳 牛乳・せんべい
15	月	ご飯	さわらのマヨネーズ焼き・高野豆腐の含め煮・白菜のゆかり和え・大根の味噌汁	サワラ・白みそ・高野豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂糖・小麦粉・サラダ油	白菜・人参・きゅうり・大根・バナナ	豆乳	牛乳・チーズ・バナナケーキ
16	火	ご飯	肉じゃが・バンサンスー・キャベツの味噌汁	豚肉・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・サラダ油・じゃが芋・春雨・きび砂糖・ごま油・小麦粉・ごま	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ・きなこボーロ
17	水	ご飯	つくね焼き・ほうれん草のおかか和え・かぼちゃ・豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・もやし・かぼちゃ	豆乳	牛乳・わかめじゃこおにぎり
18	木	麦ご飯	ぶりの味噌焼き・ひじきの和風サラダ・煮豆・白菜のお吸い物	ブリ・みそ・ひじき・金時豆・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・麦・きび砂糖・マヨネーズ・ごま・食パン・サラダ油・ココア	きゅうり・キャベツ・人参・コーン・白菜	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・ココアトースト
19	金	ご飯	マーボー豆腐・さつまいも・もやしのナムル・わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・ごま油・マカロニ	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・しょうが・にんにく・もやし・小松菜・りんご	豆乳	牛乳・りんご・みたらしまカロニ
20	土	五目ラーメン	おにぎり・きゅうりの昆布和え・粉ふき芋	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・小麦粉・黒砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・パセリ・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・黒糖ドーナツ
22	月	ご飯	さばの塩焼き・切干し大根のごま酢和え・かぼちゃの煮物・白菜の味噌汁	サバ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・サラダ油・きび砂糖・ごま・小麦粉	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・干しぶどう	豆乳	牛乳・チーズ・レーズンクッキー
23	火	ご飯	豚肉の生姜焼き・スパゲティサラダ・大根の味噌汁	豚肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・青のり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲティ・マヨネーズ・小麦粉	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・きゅうり・人参・大根・キャベツ	豆乳	牛乳・いりこ・お好み焼き
24	水	ご飯	鶏の唐揚げ・トマト・キャベツのサラダ・コーンスープ	鶏肉・牛乳・豆乳	米・小麦粉・片栗粉・白絞油・サラダ油・無塩バター・ココア・きび砂糖	しょうが・にんにく・トマト・キャベツ・人参・きゅうり・クリームコーン・玉ねぎ・いちご・黄桃缶	豆乳	牛乳・いちご・クリスマスケーキ
25	木	麦ご飯	千草焼き・小松菜のツナ和え・さつまいも・豆腐の味噌汁	液卵・鶏ミンチ・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・きな粉	米・麦・きび砂糖・さつま芋・麴・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・バナナ	豆乳	牛乳・バナナ・きなこふ
26	金	ご飯	たらこのカレームニエル・人参の金平・煮豆・玉ねぎの味噌汁	タラ・金時豆・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・小麦粉・サラダ油・ごま・きび砂糖・ごま油	人参・ごぼう・玉ねぎ	豆乳	牛乳・五平餅
27	土		お弁当の日					豆乳 牛乳・せんべい
29	月	ご飯	さわらのパン粉焼き・キャベツの磯和え・かぼちゃ・大根の味噌汁	サワラ・粉チーズ・刻みのり・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・つぶあん	米・パン粉・サラダ油・きび砂糖・小麦粉	パセリ・キャベツ・きゅうり・人参・かぼちゃ・大根	豆乳	牛乳・おしゃぶり昆布・あずき蒸しパン

※午後のおやつ飲み物はどんぐり、たけのこ組は、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

の日は冬至、クリスマスメニューとなっています。

