

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	460	600
熱量(kcal)			17	23
たんぱく質(g)			13	17
脂質(g)			220	280
カルシウム(mg)				

日曜日	主食	昼食		使用材料 3色食品表			朝おやつ	3時おやつ
		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 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・さつまい芋	人参・グリンピース・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・れんこんきんぴら・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・わかれめ・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	ポークカレー・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・豆腐フライ	
6土	ジャージャー麺	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・オレンジ	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・プ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・プロッコリー・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	たら・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・さつまい芋・麩	グリンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・えのきの玉ねぎ・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・パンサンスー・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・わかめじゅこうにぎり	
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	マーポー豆腐・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・さつまい芋・ごま油・マカロニ	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・じょうが・ににく・もやし・小松菜・りんご	豆乳	牛乳・りんご・みたらしマカロニ	
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・干しうどう	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・じょうが・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	じょうが・ににく・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・さつまい芋・麩・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	
26金	ご飯	たらのカレームニエル・人参の金平・煮豆・玉ねぎの味噌汁	たら・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	バセリ・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	

※午後のおやつの飲み物はどんぐり、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。

