

食育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	さわらのピカタ ひじきの煮物・白菜のおかか和え 大根の味噌汁	サワラ・液卵・ひじき・油揚げ・かつお節・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布	米・小麦粉・サラダ油・マヨネーズ・きび砂糖・ブルーベリージャム	人参・グリーンピース・白菜・きゅうり・大根	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 ベリースコーン
2	火	ご飯	松風焼き 小松菜の磯和え・煮豆 豆腐のお吸い物	豚ミンチ・みそ・刻みのり・金時豆・豆腐・わかめ・かつお節・昆布・豆乳・牛乳・きな粉	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・ごま	玉ねぎ・人参・干し椎茸・小松菜・もやし・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ 豆乳もち
3	水	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんきんぴら・春雨の酢の物 白菜の味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・豚肉・かつお節・青のり	米・マヨネーズ・コーンフレーク・サラダ油・きび砂糖・ごま油・春雨・中華そば	しょうが・にんにく・れんこん・人参・きゅうり・白菜・キャベツ・玉ねぎ	豆乳	牛乳 いりこ やきそば
4	木	麦ご飯	ポークカレー もやしのサラダ・かぼちゃ	豚肉・豆乳・牛乳	米・麦・サラダ油・じゃが芋・小麦粉・きび砂糖・麩	玉ねぎ・人参・グリーンピース・野菜ジュース・もやし・きゅうり・かぼちゃ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ ふのラスク
5	金	ご飯	さばの塩焼き キャベツのごま和え・さつまいも 玉ねぎの味噌汁	サバ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ・豆腐	米・ごま・きび砂糖・さつま芋・小麦粉・ココア・サラダ油	キャベツ・小松菜・人参・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ 豆腐ブラウニー
6	土	ジャージャー麺	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・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・かつお節	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・米	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ	豆乳	牛乳 焼きおにぎり
8	月	ご飯	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物・かぼちゃ 白菜の味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・青のり	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・小麦粉・マヨネーズ	切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・キャベツ	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 お好み焼き
9	火	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ キャベツの味噌汁	鶏肉・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・マカロニ・マヨネーズ・小麦粉	人参・ごぼう・干し椎茸・れんこん・いんげん・きゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナケーキ
10	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め ブロッコリーのおかか和え・さつまいも 大根の味噌汁	豚肉・かつお節・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・液卵	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・食パン	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参・大根・みかん	豆乳	牛乳 みかん フレンチトースト
11	木	麦ご飯	揚げ豆腐 キャベツのサラダ・煮豆 玉ねぎの味噌汁	豆腐・液卵・鶏ミンチ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・きび砂糖・サラダ油・小麦粉・ごま	グリーンピース・干し椎茸・人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ	豆乳	牛乳 チーズ ごまクッキー
12	金	ご飯	たらの磯辺揚げ 小松菜のツナ和え・人参甘煮 豆腐の味噌汁	タラ・青のり・ツナ・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・片栗粉・白絞油・きび砂糖	小松菜・もやし・人参・バナナ・しょうが	豆乳	牛乳 バナナ そばろおにぎり
13	土	ラーメン	おにぎり・五目ラーメン きゅうりの昆布和え・焼きポテト	ワカメ・豚肉・みそ・いりこ・塩昆布・豆乳・牛乳・かえりいりこ・豆腐	米・中華そば・サラダ油・ごま油・きび砂糖・ごま・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	豆乳	牛乳 いりこ 黒糖ドーナツ
15	月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐の含め煮・白菜のごま和え 大根のお吸い物	サワラ・白みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・昆布・豆乳・牛乳・粉チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂糖・パイシート・ごま	白菜・人参・小松菜・大根・オレンジ	豆乳	牛乳 オレンジ チーズスティックパイ
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・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳	米・サラダ油・じゃが芋・春雨・きび砂糖・ごま油・食パン・ココア	玉ねぎ・人参・いんげん・きゅうり・キャベツ・りんご	豆乳	牛乳 りんご ココアトースト
17	水	ご飯	つくね焼き ほうれん草のおかか和え・煮豆 豆腐の味噌汁	鶏ミンチ・青のり・かつお節・金時豆・豆腐・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・ごま	しょうが・人参・玉ねぎ・れんこん・ほうれん草・もやし	豆乳	牛乳 いりこ スイートポテト
18	木	麦ご飯	さばの竜田焼き ひじきの和風サラダ・かぼちゃ 白菜の味噌汁	サバ・ひじき・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・麦・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・ごま	しょうが・にんにく・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぼちゃ・白菜・干し椎茸	豆乳	牛乳 チーズ かやくおにぎり
19	金	ご飯	マーボー豆腐 もやしのナムル・さつまいも わかめスープ	豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・昆布・豆乳・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・ごま油・さつま芋・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・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ みたらしまカロニ
20	土		お弁当の日					牛乳 せんべい
22	月	ご飯	ぶりの味噌焼き 切干し大根のごま酢和え・粉ふき芋 白菜のお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・昆布・豆乳・牛乳	米・きび砂糖・ごま・じゃが芋・上新粉・小麦粉・サラダ油	切干大根・人参・きゅうり・パセリ・白菜・クリームコーン	豆乳	牛乳 チュロス
23	火	ご飯	千草焼き 小松菜のおかか和え・煮豆 えのきの味噌汁	液卵・鶏ミンチ・かつお節・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・かえりいりこ・ツナ・ミックスチーズ	米・きび砂糖・食パン	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・人参・えのき茸・ピーマン・コーン	豆乳	牛乳 いりこ ピザトースト
24	水	ツナピラフ	バーベキューチキン ブロッコリーサラダ・ミニトマト 野菜スープ	ツナ・鶏手羽元・かつお節・昆布・豆乳・牛乳・豆乳ホイップ	米・きび砂糖・サラダ油・ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・ブロッコリー・ミニトマト・大根・干し椎茸・パセリ・いちご・黄桃缶	豆乳	牛乳 いちご クリスマスケーキ
25	木	ご飯	豚肉の生姜焼き かぼちゃサラダ キャベツの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・ワカメ・しらす	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・しょうが・かぼちゃ・人参・きゅうり・キャベツ・バナナ	豆乳	牛乳 バナナ わかめじゃこおにぎり
26	金	ご飯	たらのカレームニエル 白菜の磯和え・人参煮 豆腐の味噌汁	タラ・刻みのり・豆腐・わかめ・みそ・いりこ・豆乳・牛乳・チーズ	米・小麦粉・サラダ油・きび砂糖	白菜・しめじ・小松菜・人参・干しびどう	豆乳	牛乳 チーズ レーズンクッキー
27	土	ご飯	ブルコギ丼 スパゲティサラダ わかめスープ	豚肉・わかめ・昆布・かつお節・豆乳・牛乳・おしゃぶり昆布・きな粉	米・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ごま・スパゲティ・マヨネーズ・麩	玉ねぎ・人参・いんげん・干し椎茸・にんにく・きゅうり	豆乳	牛乳 おしゃぶり昆布 きなこふ
29	月		お弁当の日					牛乳 せんべい

※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。

※24日はクリスマスメニューを提供します。



クリスマス