

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

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			3時おやつ
		主食	乳幼児	赤	黄	緑	
1	月	ご飯	さばの塩焼き ひじきの煮物、人参甘煮 キーベツの味噌汁	豚のもと (血、肉、骨、脂のもと)	米・きび砂糖・さつま芋 (かや体温のもと)	人参・グリンピース・キャベツ・おろししょうが (他の調子を整える)	牛乳 いにしへ そぼろおにぎり
2	火	ご飯	鶏肉のコーンフレーク焼き れんこんさんびん、もやしの酢の物 大根の味噌汁	鶏もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・マヨネーズ・コーンフレーク・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ココアパウダー・いんごジャム・ハイシート	おろししょうが・おろしにんにく・れんこん・人参・もやし・きゅうり・大根	ココア アップルパイ
3	水	ご飯	白菜のわらびえ、かぶの煮物 豆腐のお吸い物	豚ミンチ・みそ・かつお節・木綿豆腐 ・わかめ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・片栗粉・上新粉・きび砂糖・いりごま・薄力粉・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	牛乳 おしゃぶり昆布 スコーン
4	木	米ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ、かぼちゃ	豚もも・牛乳	米・洋芋・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・きび砂糖・おつゆ魅	玉ねぎ・人参・グリンピース・キャベツ・きゅうり・かぼちゃ・りんご	牛乳 りんご ふのラスク
5	金	ご飯	タラのオーロラソース 小松菜のまごえ、煮豆 玉ねぎの味噌汁	タラ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・チーズ・木綿豆腐	米・薄力粉・サラダ油・マヨネーズ・いりごま・きび砂糖・ココアパウダー	小松菜・もやし・人参・玉ねぎ	牛乳 チーズ 豆腐フランキー
6	土	雑	シャーベット麺 ボテーサラダ きのこのスープ	豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳	中華麺・サラダ油・きび砂糖・ごま油・片栗粉・じゃが芋・マヨネーズ・上新粉・薄力粉	人参・玉ねぎ・きゅうり・しめじ・クリームコーン	牛乳 チュロス
8	月	ご飯	ひいの間の焼さ 切り干し大根の煮物、かぼちゃ 白菜の味噌汁	ブリ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・薄力粉・いりごま	ひだり大根・人参・グリンピース・かぼちゃ・白菜・オレンジ	牛乳 オレンジ ごまクッキー
9	火	ご飯	筑前煮 マカロニサラダ 豆腐のお吸い物	鶏もも・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ツバ・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・こぼれ・干し椎茸・れんこん・グリンピース・きゅうり・パンナ・玉ねぎ・ピーマン・コン	牛乳 バナナ ピザトースト
10	水	ご飯	豚肉の甘辛炒め フローカリーのツナ和え、煮豆 大根の味噌汁	豚もも・ツナ・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豚ミンチ・かつお節・青のり粉	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・いりごま・中華麺	玉ねぎ・ピーマン・プロッコリー・人参・大根・キャベツ	牛乳 焼きそば
11	木	米ご飯	豚のチーズ焼き 白菜の酢の物、じゃが芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	豚・ミックスチーズ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・洋芋・サラダ油・きび砂糖・じゃが芋	白菜・人参・きゅうり・干し椎茸・玉ねぎ	牛乳 いにしへ かやくおにぎり
12	金	ご飯	振搗豆腐 小松菜のぬれねえ、さつまいも えのきの味噌汁	木綿豆腐・豚肉・卵・豚ミンチ・刻みのり・みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・サラダ油・さつま芋・薄力粉	クリンピース・干し椎茸・人参・小松菜・もやし・えのき・玉ねぎ・みかん	牛乳 みかん ココア蒸し饅頭
13	土		お弁当の日				牛乳 せんべい
15	月	ご飯	さわらの味噌マヨネーズ焼き 高野豆腐のめめ煮、白菜のゆかひ和え キーベツの味噌汁	サワラ・白みそ・高野豆腐・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・マヨネーズ・片栗粉・きび砂糖・薄力粉・サラダ油	白菜・人参・きゅうり・大根・バナナ	牛乳 チーズ バナナケーキ
16	火	ご飯	肉じゃが パンサンダー [®] 大根のお吸い物	豚もも・ツナ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・豆乳・きな粉	米・サラダ油・じゃが芋・春雨・きび砂糖・ごま油・片栗粉	玉ねぎ・人参・グリンピース・きゅうり・キャベツ	牛乳 豆乳餅
17	水	ご飯	つくね焼き ほうれん草のお吸い物、かぼちゃ 豆腐のお吸い物	鶏ミンチ・青のり粉・かつお節・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・ワカメご飯の素・金揚げシラフ	米・サラダ油・きび砂糖・片栗粉	おろししょうが・人参・玉ねぎ・レンコン・ほうれん草・もやし・かぼちゃ	牛乳 いにしへ かやくおにぎり
18	木	米ご飯	マーポー豆腐丼 もやしのナムル、さつまいも わかのスープ	木綿豆腐・豚ミンチ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳・おしゃぶり昆布	米・洋芋・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・バター・ココアパウダー	人参・葉ねぎ・玉ねぎ・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・せいや・小松菜	牛乳 おしゃぶり昆布 ココアトースト
19	金	ご飯	さばの竜田焼き ひじきの和風サラダ、煮豆 かのじの味噌汁	サバ・ひじき・金時豆・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・片栗粉・サラダ油・マヨネーズ・いりごま・きび砂糖・マカロニ	おろししょうが・おろしにんにく・きゅうり・キャベツ・人参・コーン・かぶ・りんご	牛乳 りんご マカロニきなこ
20	土	おにぎり	五目ラーメン きゅうりの昆布和え、粉ふき芋	ワカメご飯の素・豚ミンチ・みそ・いりこ・塩昆布・牛乳・木綿豆腐・豆乳・きな粉	米・中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・葉ねぎ・きゅうり・バセリ	牛乳 黒糖ドーナツ
22	月	ご飯	ぶりのみぞ焼き 切り干し大根のごま油和え、かぼちゃの煮物 白菜のゆかひ和え	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・いりごま・薄力粉・サラダ油・パレード・ヨウ	ひだり大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・柚子	牛乳 柚子クッキー
23	火	ご飯	豚の生姜焼き スパゲッティ・サラダ 大根の味噌汁	豚もも・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・味付のり	米・片栗粉・サラダ油・きび砂糖・スパゲッティ・マヨネーズ	玉ねぎ・ビーマン・おろししょうが・きゅうり・人参・大根・梅干	牛乳 いにしへ 梅おにぎり
24	水	ご飯	千葉焼き 小松菜のツナ和え、煮豆 豆腐のお吸い物	卵・鶏ミンチ・ツナ・金時豆・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・きな粉	米・きび砂糖・おつゆ魅・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・バナナ	牛乳 バナナ きなこ
25	木	ケチャップライス	チーズハンバーグ キャベツのサラダ、トマト 野菜スープ	木綿豆腐・合挽きミンチ・ミックスチーズ・かつお節・牛乳・生リーフ	米・じゃが芋・サラダ油・薄力粉・きび砂糖	玉ねぎ・コーン・干し椎茸・トマト・キャベツ・人参・さつまいり・大根・いちご	牛乳 行事食 クリスマスケーキ
26	金	ご飯	タラのフレームニエル にんじんきのり、さつまいも 玉ねぎの味噌汁	油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・おしゃぶり昆布	米・薄力粉・サラダ油・いりごま・きび砂糖・ごま油・さつま芋	人参・こぼれ・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅
27	土	スペザティ	ツナのフレームニール・スパゲッティ フレックコリーのおかか和え、かぼちゃ 大根スープ	ツナ・牛乳・かぶ・石節・わかめ・かつお節・つぶあん・豆乳	スパゲッティ・バター・薄力粉・きび砂糖・サラダ油	ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・フレックコリー・人参・えのき・かぼちゃ・大根	牛乳 あげき蒸しパン
29	月		お弁当の日				牛乳 せんべい
30	火		休園日				
31	水		休園日				

*マヨネーズは卵不使用です。

*経乳食を喫食される0・1歳児については、肉や卵は使用せず、白身魚、豆腐を使用して提供します。

牛後のおやつの飲み物は0・1歳児については、牛乳ではなく、豆乳を提供します。

*汁物のだしは味噌汁はいりこを使用しています。お吸い物は昆布・麺筋を使用しています。



