

# 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			3時おやつ
		主食	乳幼児	赤 〈血・肉・骨・歯のもと〉	黄 〈カや体温のもと〉	緑 〈体の調子を整える〉	乳幼児
1	月	ご飯	さばの塩焼き ひじきの煮物、人参甘煮 キャベツの味噌汁	サバ・ひじき・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳・鶏ミンチ・味付のり	米・きび砂糖・さつま芋	人参・グリーンピース・キャベツ・おろししょうが	牛乳 いりこ どほうおにぎり
2	火	ご飯	鶏肉のコンソール焼き れんこんさんぴら、もやしのおろし物 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・コンソール・サラダ油・きび砂糖・ごま油・ココアパウダー・りんごジャム・パイシート	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 アツパルバイ
3	水	ご飯	松園焼き 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・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・いりこま・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	煮ご飯	ポークカレー キャベツのサラダ、かぼちゃ	豚もも・牛乳	米・押麦・サラダ油・じゃが芋・薄力粉・きび砂糖・おつまみ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・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 小松菜のごま和え、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・いりこま・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 豆腐アラウニー
6	土	麺	ジャージャー麺 ポテトサラダ ものごころスー	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	ぶりのおろし焼き 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・いりこま	切干大根・人参・グリーンピース・かぼちゃ・白菜・オレング	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 豆腐の味噌汁	鶏もも・木綿豆腐・わかめ・みそ・いりこ・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・グリーンピース・きゅうり・パプリカ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	牛乳 パプリカ ビザースト
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・いりこま・中華麺	玉ねぎ・ピーマン・ブロッコリー・人参・大根・キャベツ	牛乳 焼きどぼ
11	木	煮ご飯	鮭のチーズ焼き 白菜の酢の物、じゃが芋の煮物 玉ねぎの味噌汁	鮭・ミックスチーズ・油揚げ・わかめ・みそ・いりこ・牛乳	米・押麦・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 いりこ かやくおにぎり
12	金	ご飯	揚げ豆腐 小松菜の味噌和え、さつまいも えのきの味噌汁	木綿豆腐・冷凍・鶏ミンチ・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	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	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 高野豆腐の旨め煮、白菜のゆかり和え キャベツの味噌汁	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・パプリカ	牛乳 チーズ バナナケーキ
16	火	ご飯	肉じゃが パンサンデー 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・グリーンピース・きゅうり・キャベツ	牛乳 豆乳餅
17	水	ご飯	つくね焼き ほうれん草のおかか和え、かぼちゃ 豆腐の味噌汁	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・釜揚げシラス	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 いりこ わかめじゃがおにぎり
18	木	煮ご飯	マーボー豆腐丼 もやしのナムル、さつまいも わかめスープ	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・押麦・サラダ油・きび砂糖・片栗粉・さつま芋・ごま油・食パン・無塩バター・ココアパウダー	人参・鷹の爪・玉ねぎ・干し椎茸・おろししょうが・おろしにんにく・もやし・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 かぶの味噌汁	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・いりこま・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 マカロニきんご
20	土	おにぎり	きゅうりの昆布和え、粉ふき芋	ワカメご飯の素・豚ミンチ・かつお節・豆乳	米・中華麺・サラダ油・ごま油・きび砂糖・じゃが芋・薄力粉・黒砂糖	キャベツ・もやし・人参・コーン・鷹の爪・きゅうり・パセリ	牛乳 黒糖ドーナツ
22	月	ご飯	ぶりのおろし焼き 切り干し大根のごま酢和え、かぼちゃの煮物 白菜のお吸い物	ブリ・みそ・わかめ・かつお節・牛乳・チーズ	米・きび砂糖・いりこま・薄力粉・サラダ油・マーブルシ	切干大根・人参・きゅうり・かぼちゃ・白菜・柿	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・スパゲティ・マヨネーズ	玉ねぎ・ピーマン・おろししょうが・きゅうり・人参・大根・梅干	牛乳 いりこ 梅おにぎり
24	水	ご飯	千草焼き 小松菜のツナ和え、煮豆 豆腐の味噌汁	豚・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・おつまみ・サラダ油	玉ねぎ・干し椎茸・小松菜・もやし・パプリカ	牛乳 パプリカ きなこ
25	木	デザート	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・生クリーム	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・きゅうり・大根・いちご	牛乳 クリスマスケーキ
26	金	ご飯	タラのクリームエール にんじんさんぴら、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・いりこま・きび砂糖・ごま油・さつま芋	人参・ごぼう・玉ねぎ	牛乳 おしゃぶり昆布 五平餅
27	土	スパゲティ	ツナのクリームソーススパゲティ ブロッコリーのおかか和え、かぼちゃ 大根スープ	ツナ・牛乳・かつお節・わかめ・かつお節・つぶあん・豆乳	スパゲティ・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・ブロッコリー・人参・えのき茸・かぼちゃ・大根	牛乳 おぼろ蒸しパン
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。  
※離乳食を喫食される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。  
※年後のおやつは数回提供します。  
※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・鰹節を使用しています。



