

令和7年 12月献立予定表



		献立名	3時のおやつ	材料名と体内での働き		
				働く力や体温調節	血・肉・骨を作る	体の調子を整える
1	月	金芽米 ドライカレー 野菜スープ (ブロッコリー・コーン・エリンギ)	ふかしいも チーズ 牛乳	金芽米 米油 じゃがいも カレー粉 きび糖 塩こうじ さつまいも	牛乳 鶏ひき肉 茹大豆 煮干 花かつお チーズ	人参 玉ねぎ ピーマン なす にんにく ブロッコリー コーン エリンギ
2	火	金芽米 豆腐ステーキ 野菜の洋風煮込み スープ(トマト、ほうれん草)	フルーツヨーグルト クラッカー 豆乳	金芽米 小麦粉 ベーキング パウダー シリアル 米油 塩こうじ クラッカー	豆乳 豆腐 ヨーグルト 煮干 花かつお	人参 玉ねぎ ブロッコリー セロリ トマト ほうれん草 パセリ みかん缶 フルーツミックス缶
3	水	金芽米 鮭のアンダーごま味噌 パパイヤ炒め もずく汁	人参蒸しパン みかん 牛乳	金芽米 きび糖 白ごま ごま油 米油 塩こうじ 小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳 鮭 白甘味噌 青のり ツナ もずく 味噌 花かつお 煮干 豆乳	パパイヤ 人参 ニラ ねぎ みかん
4	木	金芽米 肉じゃが トマトおかか和え すまし汁(キャベツ・しめじ)	シリアル 豆乳 バナナ	金芽米 じゃがいも 塩こうじ きび糖 黒ゴマ 米油 シリアル	豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干	玉ねぎ 人参 干椎茸 トマト しめじ キャベツ パナナ
5	金	金芽米 サバのカレー焼き ほうれん草のツナ和え みそ汁(じゃがいも・わかめ)	ほうじ茶ゼリー キウイフルーツ 牛乳	金芽米 米油 白ごま きび糖 じゃがいも 塩こうじ カレー粉	牛乳 サバ ツナ缶 わかめ 味噌 煮干 花かつお ホイップクリーム アガー	ほうれん草 人参 ねぎ ほうじ茶 キウイフルーツ
8	月	塩焼きそば みそ汁(もやし、豆腐)	はったい粉もち りんご 豆乳	焼きそば麺 米油 小麦粉 きび糖 塩こうじ はったい粉	豆乳 鶏ひき肉 青のり 豆腐 花かつお 煮干 味噌 きなこ	人参 ピーマン キャベツ もやし ねぎ りんご
9	火	金芽米 ブロッコリーサラダ 魚の洋風あんかけ トマトスープ	サータ・ドウ・カステラ キウイフルーツ 豆乳	金芽米 小麦粉 ベーキングパ ウダー きび糖 米油 塩こうじ 粉黒糖	豆乳 白身魚 花かつお 煮干 豆腐	干し椎茸 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー トマト パセリ キウイフルーツ
10	水	タコライス 野菜スープ(パプリカ・コーン)	ごまホットケーキ チーズ 牛乳	金芽米 押麦 米油 塩こうじ タコスシーズニング 小麦粉 ベーキングパウダー 白ごま	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干	玉ねぎ 人参 レタス トマト にんにく パセリ パプリカ
11	木	金芽米 小魚からめ キャベツチャンプルー みそ汁(ほうれん草、油揚げ)	きなこヨーグルト クラッカー 牛乳	金芽米 ごま きび糖 米油 塩こうじ クラッカー	牛乳 煮干 花かつお 鶏ひき肉 油揚げ ヨーグルト きな粉	人参 キャベツ 玉葱 ほうれん草
12	金	金芽米 ポテトサラダ 魚のスープ	せんべい バナナ 牛乳	金芽米 じゃがいも 酢 米油 塩こうじ せんべい	牛乳 白身魚 花かつお 煮干	人参 インゲン しめじ きゅうり パセリ
15	月	金芽米 かぼちゃ甘煮 きんぴら炒め みそ汁(わかめ・油揚げ)	オートミールパンケーキ みかん 豆乳	金芽米 きび糖 白ごま 小麦粉 ごま油 米油 オートミール ベーキングパウダー	牛乳 豆乳 油揚げ 煮干 味噌 花かつお わかめ	かぼちゃ ごぼう 人参 れんこん ねぎ みかん
16	火	金芽米 五目煮豆 たたききゅうり すまし汁(お麴、小松菜)	ぜんざい クラッカー 牛乳	金芽米 きび糖 白ごま 酢 ごま油 塩こうじ おつゆ麴 金時豆 押し麦 クラッカー 黒糖	牛乳 茹大豆 鶏ひき肉 花かつお 煮干	人参 ごぼう 大根 きゅうり 小松菜
17	水	マカロニミートソース 野菜スープ (じゃがいも・ブロッコリー・コーン)	誕生日ケーキ🍰 豆乳	マカロニ じゃがいも きび糖 塩こ うじ 米油 小麦粉 ベーキングパウダー メープル	豆乳 豚ひき肉 花かつお 煮干 豆腐 ホイップクリーム	玉ねぎ 人参 セロリ にんにく トマト ブロッコリー パセリ いちご みかん缶
18	木	お弁当の日 🍱	やきいも チーズ 牛乳	さつまいも	牛乳 チーズ	
19	金	金芽米 煮魚(人参・玉ねぎ・ナス) みそ汁(厚揚げ・もやし)	チーズ蒸しパン りんご 牛乳	金芽米 きび糖 塩こうじ 米油 ベーキングパウダー 小麦粉	牛乳 豆乳 白身魚 味噌 花かつお 煮干 厚揚げ	人参 玉ねぎ ナス もやし ねぎ りんご
22	月	押し麦ごはん 野菜たっぷりカレー もやしとわかめのスープ	シリアル 豆乳 バナナ	金芽米 押麦 米油 カレー粉 白ごま きび糖 シリアル 塩こうじ	豆乳 鶏ひき肉 煮干 花かつお わかめ	人参 玉ねぎ ナス トマト にんにく もやし ねぎ バナ ナ
23	火	チャプチェ みそ汁 (大根・干し椎茸・油揚げ)	ベリー蒸しパン ネーブル 牛乳	チャプチェ ゴマ油 きび糖 白ごま 小麦粉 ベーキングパウダー 塩こうじ 米油	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 花かつお 煮干 刻みのり 油揚げ	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 干し椎茸 ミックスベリー ネーブル
24	水	チキンライス グラタン 白菜マカロニスープ	クリスマスケーキ🍰 豆乳	金芽米 米粉 米油 塩こうじ マカロニ ベーキングパウダー 粉糖	牛乳 豆乳 鶏ひき肉 ツナ缶 花かつお 煮干 チーズ ココア 豆腐 ホイップクリーム	ミックスベジタブル トマト ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 にんにく パセリ 人参
26	金	年越しそば 人参すりごまサラダ	しらすおにぎり チーズ 牛乳	沖縄そば ごま油 白ごま 塩こうじ 金芽米 黒ごま	牛乳 鶏ひき肉 チーズ 花かつお 煮干 しらす干し ゆし豆腐	小松菜 人参 きゅうり

		食事予定日数	19日
		※材料等の都合により、献立を変更することがあります	



クリスマスは、イエス様が生まれてくださったことをお祝いする特別な日です。
今年のチャイルド・リンクのクリスマスメニューもスペシャル！！
24日(水)お楽しみに♡メリークリスマス！

