

令和7年 12月献立予定表

チャイルドリンク

月	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 ジャガイモ 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 鮭のアンダーゴマ味噌 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 ジャガイモ 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 バナナ
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 ジャガイモ 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)	はつたい粉もち りんご 豆乳	焼きそば麺 米油 小麦粉 きび糖 塩こうじ はつたい粉	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	サーダ・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 ジャガイも 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(お麩、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 おつゆ麩 金時豆 押し麦 クラッcker 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 ジャガイも 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	チャプチエ 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	チャプチエ 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 人参入りごまサラダ	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マニュアルもスペシャル！！！
24日(水)お楽しみに♡メリークリスマス！

