

12月

令和7年



* 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
			血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよくする				血や肉・骨となる る	熱や力となる る	体の調子をよくする
1月	麦ごはん 豆腐の中華煮 肉団子 青菜のすまし汁 パイン缶	野菜ハイハイン フライドポテト スキムミルク	豆腐 豚肉 安心素材 ミートボール 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 強化麦 片切り粉 フライドポテト	白菜 人参 生姜いたけ しょうが にんにく 小松菜 パイン缶	15月	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ひじきの煮物 ゆし豆腐 パイン缶	野菜ハイハイン ブラウニー スキムミルク	鶏手羽元 干ひじき 油揚げ ゆし豆腐 純ココア 卵 脱脂粉乳	精白米 強化麦 小麦粉	しょうが ニンニク 人参 さやいんげん ねぎ パイン缶
2火	あわごはん 西京焼き(さば) プロッコリーひじきチャンプルー えのきのすまし汁 みかん	バナナ 揚げパン(きなこ) スキムミルク	さば ツナ缶 干ひじき わかめ きなこ 脱脂粉乳	精白米 あわ 味付けロー ル	ブロッコリー キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みかん	16火	あわごはん ふっくらまぐろカツ こんにゃくのソテー そうめん汁 りんご	バナナ パンプディング スキムミルク	ふっくらまぐ ろカツ 鶏ささみ 卵 Pヨーグルト 牛乳 脱脂粉乳	精白米 あわ そうめん 食パン	糸こんにゃく 人参 Hコーン缶 小松菜 しょうが ねぎ りんご
3水	温うどん 野菜のかき揚げ ちくわ煮 りんご	マンナビスケット ジューシーおにぎり スキムミルク	わかめ 味つけいな り皮 竹小町 ツナ缶 塩昆布 脱脂粉乳	うどん 精白米 新玄	ねぎ 野菜のかき 揚げ りんご ねぎ	17水	沖縄そば フライドポテト ほうれん草のツナあえ みかん	マンナビスケット みそおにぎり(Fe)	豚三枚肉 丸かまぼこ 豚だし骨 ツナ缶 脱脂粉乳	沖縄そば フライドポテト 精白米 新玄	ねぎ ほうれん草 みかん
4木	ごはん 松風焼き(豆腐) 切干大根のイリチー じやが芋のみそ汁 バナナ	マンナウエハース オートミールクッキー スキムミルク	鶏ひき肉 豆腐 刻み昆布 ツナ缶 油揚げ 卵 牛乳 脱脂粉乳	精白米 パン粉 白ゴマ じゃが芋 小麦粉 オートミール 白ゴマ 黒ゴマ	切干大根 人参 糸こんにゃく バナナ	18木	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 プロッコリー添え 白菜のみそ汁 バナナ	マンナウエハース 焼きドーナツ スキムミルク	豚ひき肉 厚揚げ 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 春雨 小麦粉 焼きドーナツ	人参 いいんげん プロッコリー 白菜 ねぎ バナナ
5金	豚丼(Fe) プロッコリーおかか和え 大根のみそ汁 みかん	野菜ハイハイン 抹茶ケーク スキムミルク	豚肉 刻みのり 花かつお わかめ 卵 牛乳 脱脂粉乳	精白米 新玄 小麦粉	長ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 しめじ プロッコリー 大根 ねぎ みかん	19金	チキンカレー(fe) 温サラダ わかめスープ チーズ みかん	野菜ハイハイン バニラロール スキムミルク	鶏もも肉 わかめ スティック チーズ 脱脂粉乳	精白米 新玄 じゃが芋 カレールウ 白ゴマ バニラロール	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン きゅうり トマト プロッコリー みかん
6土	肉野菜そば ミートボール バナナ	チーズ 梅おにぎり スキムミルク	豚肉 ミートボール 脱脂粉乳	沖縄そば 精白米 新玄	人参 キャベツ もやし バナナ	20土	ごはん 炒り豆腐 ボイルワインナー ¹ 白菜のみそ汁 バナナ	チーズ 鮭わかめおにぎり スキムミルク	豆腐 鶏ひき肉 干ひじき ウインナー 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 片切り粉 精白米 新玄	干いたけ 人参 玉ねぎ さやいんげん 白菜 ねぎ バナナ
8月	ごはん 豚肉しょうが焼き 昆布イリチー ¹ なめこ汁 パイン缶	野菜ハイハイン クラッカー パンプキンスープ	豚肉 刻み昆布 竹小町 絹ごし豆腐 調製豆乳	精白米 クラッカー	しょうが 赤ビーマン 玉ねぎ 切干大根 人参 糸こんにゃく なめこ パイン缶 かぼちゃ	22月	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのゴマあえ えのきのすまし汁 パイン缶	野菜ハイハイン アンパンマンせんべい ぜんざい	豆腐 豚ひき肉 わかめ きんとき豆	精白米 片切り粉 白すりごま アンパンマ ンせんべい 押麦	生いたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニンニク しょうが いいんげん えのきたけ パイン缶
9火	あわごはん 魚の竜田揚げ(ほき) 人参シリシリ(卵抜き) 青菜のすまし汁 みかん	バナナ コーンフレーク スキムミルク	白身魚(ほ き) 竹小町 ツナ缶 油揚げ 脱脂粉乳	精白米 あわ 米粉 片切り粉	しょうが ニンニク 人参 プロッコリー もやし 小松菜 みかん	23火	あわごはん さばの塩焼き しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 みかん	バナナ ミニパンケーク スキムミルク	さば 豚肉 竹小町 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	精白米 あわ ミニパン ケーク	糸こんにゃく もやし ごぼう 人参 ねぎ みかん
10水	長崎ちゃんぽん 春巻き おかげきゅうり バナナ	マンナビスケット わかめおにぎり(Fe) スキムミルク	豚肉 竹小町 調製豆乳 花かつお わかめふり かけ 脱脂粉乳	中華めん 精白米 新玄 白ゴマ	キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 Hコーン缶 きゅうり バナナ	24水	胚芽パン エビフライ ツナポテト炒め プロッコリー添え コーンスープ パイン缶	マンナビスケット クリスマスパフェ	えびフライ ツナ缶	胚芽パン じゃが芋	玉ねぎ プロッコリー Hコーン缶 Cコーン缶 玉ねぎ パイン缶
11木	豚肉ビビンバ(fe) プロッコリーのツナ和え わかめスープ パイン缶	バナナ ミニクリームパン スキムミルク	豚肉 ツナ缶 わかめ 脱脂粉乳	精白米 新玄 白ゴマ クリームパン	小松菜 もやし 人参 Hコーン缶 プロッコリー パイン缶	25木	三色ごはん 白和え 大根のみそ汁 バナナ	マンナウエハース スナックパン スキムミルク	豚ひき肉 新玄 片切り粉 わなか わなか 脱脂粉乳	精白米 新玄 片切り粉 スナックパン	しょうが 糸こんにゃく 小松菜 人参 大根 バナナ
12金	ごはん ひきわり納豆 肉団子 すき焼き風煮 油揚げのみそ汁 みかん	マンナウエハース ショートブレッド スキムミルク	ひきわり納豆 肉団子 豚肉 豆腐 油揚げ わかめ 脱脂粉乳	精白米 小麦粉	人参 白菜 長ねぎ 生いたけ 糸こんにゃく ねぎ みかん	26金	焼きそば 温サラダ もずくスープ みかん	マンナウエハース 青菜おにぎり(Fe) スキムミルク	豚肉 もずく 脱脂粉乳	焼きそば 精白米 新玄 白ゴマ	キャベツ 玉ねぎ 人参 プロッコリー キャベツ Hコーン缶 えのきたけ ねぎ みかん
13土	ごはん 肉じゃが えのきのみそ汁 バナナ	チーズ ごま塩おにぎり(Fe) スキムミルク	豚肉 わかめ 脱脂粉乳	精白米 じゃが芋 精白米 新玄 黒ゴマ	糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ えのきたけ ねぎ バナナ	27土	もずくどんぶり(Fe、コーン) 豆腐のみそ汁 バナナ	チーズ ソフトせんべい スキムミルク	もずく 豚ひき肉 豆腐 わかめ 脱脂粉乳	精白米 新玄	しょうが ピーマン 赤ピーマン Hコーン ねぎ バナナ

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 初児更衣移行期(1歳～1歳半頃)は、咀嚼能⼒にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。