

12月 献立表 幼児食



2025 年 12 月

宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1月	ポテトグラタン 春雨の酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎スティックパン	☆ベーコン、☆とろけるチーズ、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆マッシュルーム、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆マカロニ、☆ホワイトソース、☆パン粉、☆はるさめ、☆砂糖、☆いりごま、☆スティックパン	☆穀物酢、☆しょうゆ
2火	鶏の甘辛焼き 粉ふき芋 みそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆オレング	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆いりごま、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆食塩、☆パセリ、☆お菓子
3水	白身魚のタルタルソースかけ トマト ほうれん草のごま和え バナナ	○牛乳 ◎ミルージュ ◎お菓子	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆トマト、☆ほうれんそう、☆にんじん、☆バナナ	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆すりごま、☆砂糖	☆パセリ、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆ミルージュ、☆お菓子
4木	大豆のキーマカレー ゆで卵 ほうれん草とツナのサラダ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆水煮大豆、☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆卵、☆ツナ缶、☆牛乳	☆しょうが、☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆カットトマト缶、☆ほうれんそう、☆パイナップル缶	☆サラダ油、☆小麦粉、☆有塩バター、☆いりごま、☆砂糖	☆カレー粉、☆しょうゆ、☆ウスターソース、☆食塩、☆穀物酢、☆お菓子
5金	親子煮 もやしのナムル りんご	○牛乳 ◎チーズ ◎牛乳 ◎お菓子	☆卵、☆鶏もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆しいたけ、☆太もやし、☆ほうれんそう、☆りんご	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆ごま油	☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆お菓子
6土	ミートスパゲティ さつま芋とりんごの重ね煮 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆豚ひき肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆カットトマト缶、☆りんご、☆パイナップル缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆さつまいも、☆有塩バター、☆砂糖	☆トマトケチャップ、☆食塩、☆お菓子
8月	麻婆豆腐 切り干しサラダ バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆乳ホットケーキ	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆赤みそ、☆牛乳、☆豆乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきたけ、☆にら、☆干しいたけ、☆切干しだいこん、☆きゅうり、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたくり粉、☆ホットケーキミックス	☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆穀物酢、☆お菓子
9火	豆腐のまご揚げ トマト ひじきの炒り煮 パイン缶	○牛乳 ◎お茶 ◎ヨーグルト	☆木綿豆腐、☆鶏ひき肉、☆しらす干し、☆むきえび、☆卵、☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆干しひじき、☆干しいたけ、☆パイナップル缶	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆しょうゆ、☆料理酒、☆麦茶
10水	白身魚のマヨネーズ焼き きゅうりの塩もみ じゃがいものスープ オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎さつま芋のガレット	☆白身魚、☆牛乳、☆ホイップクリーム	☆たまねぎ、☆えのきたけ、☆ピーマン、☆レモン、☆きゅうり、☆パセリ、☆オレング	☆マヨネーズ、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆有塩バター、☆さつまいも、☆無塩バター、☆グラニュー糖	☆塩こしょう、☆食塩、☆鶏がらだし
11木	千草焼き 蒸しブロッコリー みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎バナナケーキ	☆卵、☆むきえび、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳、☆豆乳	☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油、☆ホットケーキミックス	☆食塩、☆しょうゆ
12金	鮭のムニエル マッシュポテト ほうとう汁 りんご	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆さけ、☆牛乳、☆豚もも肉、☆麦みそ、☆スライスチーズ	☆レモン、☆にんじん、☆かぼちゃ、☆しめじ、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆じゃがいも、☆うどん	☆塩こしょう、☆あごだし、☆お菓子
13土	柳川風煮 マカロニサラダ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆豚もも肉、☆卵、☆牛乳	☆ごぼう、☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆きゅうり、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆マカロニ、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子
15月	ポテトグラタン 春雨の酢の物 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎スティックパン	☆ベーコン、☆とろけるチーズ、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆コーン缶、☆マッシュルーム、☆きゅうり、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆じゃがいも、☆マカロニ、☆ホワイトソース、☆パン粉、☆はるさめ、☆砂糖、☆いりごま、☆スティックパン	☆穀物酢、☆しょうゆ

16 火	鶏の甘辛焼き 粉ふき芋 みそ汁 オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆木綿豆腐、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆乾燥わかめ、☆オレング	☆小麦粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆いりごま、☆じゃがいも	☆しょうゆ、☆食塩、☆パセリ、☆お菓子
17 水	白身魚のタルタルソースかけ トマト ほうれん草のごま和え バナナ	○牛乳 ◎ミルージュ ◎お菓子	☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆パセリ、☆トマト、☆ほうれん草、☆にんじん、☆バナナ	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆すりごま、☆砂糖	☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆ミルージュ、☆お菓子
18 木	ケチャップライス 鶏のからあげ 蒸しブロッコリー トマト ツナの和風サラダ パイン缶 	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆ベーコン、☆鶏もも肉、☆ツナ缶、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆グリーンピース、☆しょうが、☆ブロッコリー、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆サラダ油、☆かたくり粉、☆砂糖	☆鶏がらだし、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆料理酒、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
19 金	チキンカレー ほうれん草とツナのサラダ りんご	○牛乳 ◎チーズ ◎牛乳 ◎お菓子	☆鶏もも肉、☆ツナ缶、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ほうれん草、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆カレールー、☆いりごま、☆砂糖	☆コンソメ、☆穀物酢、☆しょうゆ、☆お菓子
20 土	ミートスパゲティ さつま芋とりんごの重ね煮 パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆豚ひき肉、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆カットトマト缶、☆りんご、☆パイナップル缶	☆スパゲティ、☆サラダ油、☆さつまいも、☆有塩バター、☆砂糖	☆トマトケチャップ、☆食塩、☆お菓子
22 月	麻婆豆腐 切り干しサラダ バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆木綿豆腐、☆豚ひき肉、☆赤みそ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆えのきたけ、☆にら、☆干ししいたけ、☆切干しだいこん、☆きゅうり、☆バナナ	☆砂糖、☆ごま油、☆かたくり粉	☆しょうゆ、☆鶏がらだし、☆穀物酢、☆お菓子
23 火	豆腐のまさご揚げ トマト ひじきの炒り煮 パイン缶	○牛乳 ◎お茶 ◎ヨーグルト	☆木綿豆腐、☆鶏ひき肉、☆しらす干し、☆むきえび、☆卵、☆煮干し、☆水煮大豆、☆油揚げ、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆干しひじき、☆干ししいたけ、☆パイナップル缶	☆かたくり粉、☆サラダ油、☆砂糖	☆食塩、☆しょうゆ、☆料理酒、☆麦茶
24 水	白身魚の照り焼き きゅうりの塩もみ じゃがいものスープ オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎さつま芋のガレット	☆白身魚、☆牛乳、☆ホイップクリーム	☆きゅうり、☆たまねぎ、☆パセリ、☆オレング	☆砂糖、☆じゃがいも、☆有塩バター、☆さつまいも、☆無塩バター、☆グラニュー糖	☆しょうゆ、☆本みりん、☆食塩、☆鶏がらだし、☆塩こしょう
25 木	千草焼き 蒸しブロッコリー みそ汁 パイン缶	○牛乳 ◎きになる野菜 アップル & キャロット ◎バナナケーキ	☆卵、☆むきえび、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳、☆豆乳	☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆ブロッコリー、☆だいこん、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶、☆バナナ	☆砂糖、☆サラダ油、☆ホットケーキミックス	☆食塩、☆しょうゆ、☆きになる野菜
26 金	鮭のムニエル マッシュポテト ほうとう汁 りんご	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆さけ、☆牛乳、☆豚もも肉、☆麦みそ、☆スライスチーズ	☆レモン、☆にんじん、☆かぼちゃ、☆しめじ、☆葉ねぎ、☆りんご	☆小麦粉、☆有塩バター、☆じゃがいも、☆うどん	☆塩こしょう、☆あごだし、☆お菓子
27 土	柳川風煮 マカロニサラダ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆豚もも肉、☆卵、☆牛乳	☆ごぼう、☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆きゅうり、☆パイナップル缶	☆糸こんにゃく、☆砂糖、☆マカロニ、☆マヨネーズ	☆しょうゆ、☆食塩、☆塩こしょう、☆お菓子



4日(木)は「大豆のキーマカレー」

19日(金)は「チキンカレー」です。

箸とスプーンを持たせてください。(幼児クラス)



18日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。

(幼児クラス)

仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。



消化がよく低カロリー！ 冬に美味しい はくさい



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。
約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。

