

令和7年度12月の献立表

認定こども園たちはな

【完了期】

| 日付 | 曜日 | 未満児 10時おやつ | 昼 食 | | | 3時おやつ |
|----|----|-----------------------|----------------------------|------------------------------------|--|------------------------|
| | | | 主食 | 副食献立 | 材料名 | |
| 1 | 月 | ハイハイせん・麦茶 | ごはん | 豚肉の炒め物・かみかみサラダ・バナナ・さつまいもの味噌汁 | 米・豚肉・玉葱・大根・人参・いりごま・バナナ・さつまいも・玉葱・しめじ | マンナ・棒チーズ・牛乳 |
| 2 | 火 | りんご・麦茶 | 食パン | 鶏肉の照り焼き・和風パスタサラダ・チーズ・コーンスープ | 食パン・鶏肉・サラスパ・人参・ハム・チーズ・玉葱・コーン・牛乳・コーンスープもと | ポトフ・麦茶 |
| 3 | 水 | ベビーダノン・麦茶 | ごはん | 鮭の西京焼き・ひじき煮・豆腐のスープ | 米・鮭の西京漬け・ひじき・豚肉・人参・竹輪・椎茸・油揚・豆腐・玉葱・小松菜 | チーズ蒸しパン・牛乳 |
| 4 | 木 | チーズ・麦茶 | カレーライス | コールスローサラダ・オレンジ | 米・豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・赤ちゃん用カレールウ・キャベツ・ハム・コーン・マヨ・スキムミルク・オレンジ | ホットケーキ・牛乳 |
| 5 | 金 | マンナ・麦茶 | ごはん | 鶏肉の照り焼き・春雨サラダ・トマト・もやしのスープ | 米・鶏肉・春雨・ハム・人参・トマト・もやし・ニラ | ドックパン(ウインナー添え)・牛乳 |
| 8 | 月 | あんぱんまんびス・麦茶 | ごはん | 豚肉の味噌焼き・かぶの昆布和え・りんご・わかめスープ | 米・豚肉・かぶ・人参・塩昆布・りんご・わかめ・長葱 | ゆでじゃが・牛乳 |
| 9 | 火 | バナナ・麦茶 | ごはん | 肉豆腐・プロッコリーのおかか和え・煮卵・味噌汁 | 米・豚肉・豆腐・玉葱・人参・椎茸・プロッコリー・おかげ・うずら卵・大根・油揚 | マカロニきなこ・牛乳 |
| 10 | 水 | ハイハイせん・麦茶 | ドックパン | タンドリーチキン・豆サラダ・トマト・白菜のシチュー | ドックパン・鶏肉・ヨーグルト・カレー粉・キャベツ・大豆・人参・チーズ・マヨ・スキムミルク・トマト・白菜・ハム・コーン | いなりごはん・麦茶 |
| 11 | 木 | 野菜ハイハイせん・麦茶 誕生日会 | わかめラーメン | 餃子・みかん | ラーメン・豚肉・キャベツ・もやし・人参・コーン・わかめ・豚挽・キャベツ・ニラ・餃子の皮・みかん | ケーキ(バナナ添え)・牛乳 |
| 12 | 金 | マンナ・麦茶 | ごはん | ホッケの塩だれ焼き・切干大根煮・味噌汁 | 米・ホッケ塩だれ・切干大根・人参・さつま揚・油揚・豆腐・なめこ | 食パン・牛乳 |
| 13 | 土 | 10時:ハイハイせん・麦茶 | お昼:焼きそば、ホウレン草の磯和え | | | 3時:バナナ、野菜ハイハイせん・麦茶 |
| 15 | 月 | ハイハイせん・麦茶 | ごはん | 鶏肉の照り焼き・キャベツの昆布和え・みかん・味噌汁 | 米・鶏肉・キャベツ・人参・塩昆布・みかん・玉葱・ニラ | プレーンクッキー・牛乳 |
| 16 | 火 | マンナ・麦茶 | ごはん | ハンバーグ・三色ナムル・トマト・中華コーンスープ | 米・ハンバーグ・もやし・ほうれん草・人参・トマト・玉葱・コーン・卵 | フルーツヨーグルト・野菜ハイハイせん・麦茶 |
| 17 | 水 | チーズ・麦茶 | ごはん | 肉団子・パスタサラダ・バナナ・けんちん汁 | 米・豚挽・鶏挽・パン粉・玉葱・サラスパ・ハム・人参・バナナ・鶏肉・大根・里芋・ごぼう・人参・油揚・豆腐 | プレーン蒸しパン・牛乳 |
| 18 | 木 | あんぱんまんびス・麦茶 | ドックパン | グラタン・ツナの和え物・バター・コーン・ほうれん草スープ | ドックパン・マカロニ・玉葱・豚肉・人参・チーズ・キャベツ・もやし・ツナ・人参・コーン・バター・ほうれん草・玉葱 | わかめごはん・麦茶 |
| 19 | 金 | ベビーダノン・麦茶 | ごはん | タラの味噌バター焼き・上州きんぴら・煮豆・かき玉汁 | 米・タラの味噌バター・ごぼう・鶏肉・人参・椎茸・黄パプリカ・白滝・いりごま・金時豆・玉葱・ナルト・水菜・卵 | アップルケーキ・牛乳 |
| 20 | 土 | 10時:ハイハイせん・麦茶 | お昼:ラーメン、プロッコリーのおかか和え | | | 3時:オレンジゼリー、野菜ハイハイせん・麦茶 |
| 22 | 月 | マンナ・麦茶 | ごはん | マーボー豆腐・野菜のごま和え・バナナ・中華スープ | 米・豆腐・豚肉・エビ・長葱・ニラ・にんにく・生姜・もやし・人参・いんげん・すりごま・バナナ・玉葱・春雨・コーン・小松菜 | りんごゼリー・野菜ハイハイせん・麦茶 |
| 23 | 火 | 野菜ハイハイせん・麦茶 クリスマス会 | カレーピラフ | 鶏肉のパン粉焼き・プロッコリーの炒め物・みかん・ミネストローネスープ | 米・豚挽・玉葱・人参・鶏肉・パン粉・パセリ・プロッコリー・ベーコン・コーン・みかん・キャベツ・玉葱・じゃが芋・セロリー・トマト缶 | 南瓜蒸しパン(いちご添え)・牛乳 |
| 24 | 水 | マンナ・麦茶 | 食パン | 肉団子・ツナサラダ・チーズ・南瓜のポタージュ | 食パン・肉団子・キャベツ・ツナ・人参・コーン・マヨ・スキムミルク・チーズ・南瓜・玉葱・牛乳・コーンスープのもと | さくらごはん・麦茶 |
| 25 | 木 | バナナ・麦茶 | ごはん | ホキの幽庵焼き・炒り豆腐・豚汁 | 米・ホキ幽庵漬け・豆腐・鶏肉・玉葱・人参・椎茸・小ねぎ・豚肉・大根・ごぼう・人参・じゃが芋・長葱・油揚 | 食パン・牛乳 |
| 26 | 金 | グレープゼリー・麦茶 | カレーライス | 和風サラダ・りんご | 米・豚肉・玉葱・マッシュルーム・赤ちゃん用カレールウ・キャベツ・もやし・人参・かぼこ・わかめ・りんご | スイートポテト・牛乳 |
| 27 | 土 | 10時:ハイハイせん・麦茶 | お昼:ミートソーススパゲッティー、キャベツの昆布和え | | | 3時:バナナ、野菜ハイハイせん・麦茶 |

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。



12月平均栄養価

3歳未満児

| | | | | | |
|-------|---------|-------|-------|----|-------|
| エネルギー | 568kcal | たんぱく質 | 17.9g | 脂質 | 17.1g |
| カルシウム | 208mg | 食塩 | 2.0g | | |