



2025年12月 献立表



日付		午前おやつ	献立	午後おやつ	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
					◎は10時おやつ ○は午後おやつ				
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 大豆と鶏肉の甘辛煮 白菜とほうれん草のゴマ和え デザート	牛乳 焼き芋	○さつまいも(皮付)、米、七分つき米、三温糖、押麦、砂糖、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、だいたいず水煮缶詰、ごま、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごぼう、干しいたけ、昼用デザート	かつおだし、しょうゆ、本みりん	472.4(398.9) 18.5(17.3) 13.4(11.2) 1.1(0.9)
2	火	豆乳ヨーグルト	ごはん けんちん汁 かれいの照り焼き デザート	ドリンク ヨーグルト ココア蒸しパン 乳児： りんご蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、七分つき米、○三温糖、有機キヌア(コストコ)、ごま油、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、かれい、鶏もも肉、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、かんてん(粉)、昼用デザート、○りんごジャム	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、食塩	459.7(403.2) 25.2(23.5) 7.5(7.0) 1.4(1.2)
3	水	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(ほうれん草・ふ) 肉豆腐 フライドポテト デザート	牛乳 クープオレンジ	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、○米粉、○砂糖、なたね油、有機キヌア(コストコ)、三温糖、焼ふ(車ふ)、◎三温糖	○牛乳、○調製豆乳、豚小間肉、焼き豆腐、○スキムヨーグルト、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	○みかん缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、○レモン果汁、かんてん(粉)、昼用デザート	煮干だし、しょうゆ、みりん、食塩	553.5(460.6) 19.7(18.6) 19.0(15.3) 1.5(1.2)
4	木	豆乳ヨーグルト	パン・ロールパン スープ(豆腐・葉ネギ) 鶏の味噌焼き ブロッコリーとコーンのソテー デザート	コーン フレーク (幼児ミロ入り)	○コーンフレーク、三温糖、なたね油、ロールパン(40g)、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○ミロ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、夜用デザート	みりん、コンソメ、しょうゆ、おろししょうが、食塩	558.0(436.0) 25.3(21.3) 23.0(16.9) 2.8(2.1)
5	金	豆乳ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ(キャベツ・えのき) ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児・先生)	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) おかかおにぎり	スパゲティ(麻生)、○米、三温糖、なたね油、小麦粉、◎三温糖	○牛乳、スキムヨーグルト、豚ひき肉、○かつお節、粉チーズ、○ごま、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマトピューレ、キャベツ、えのきたけ、コーン缶	ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、コンソメ、食塩	638.0(422.6) 22.1(14.9) 15.9(8.6) 1.5(1.0)
6	土	豆乳ヨーグルト	豚肉の味噌丼 デザート	牛乳 市販菓子(土曜)	米、○甘辛せんべい、三温糖、なたね油、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、昼用デザート	しょうゆ、酒、食塩	521.4(428.3) 16.5(16.2) 18.6(14.7) 1.3(1.0)
8	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 鮭のカリカリチーズ焼き 切干大根の海苔マヨ和え デザート	牛乳 りんごヨーグルト ケーキ	米、○ホットケーキ粉、七分つき米、エッグフリー、○砂糖、パン粉、有機キヌア(コストコ)、三温糖、ごま油、◎三温糖	○牛乳、さけ、○牛乳(調理用)、○スキムヨーグルト、粉チーズ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	○りんご、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん(4倍)、コーン缶、かんてん(粉)、焼きのり、昼用デザート	しょうゆ、パセリ粉、おろしにんにく	545.8(460.8) 23.8(22.6) 16.9(14.0) 1.0(0.9)
9	火	豆乳ヨーグルト	マーボー豆腐丼(生揚げ) すまし汁(小松菜・かぶ) デザート	ドリンク ヨーグルト 牛乳寒天	米、七分つき米、○砂糖、○三温糖、片栗粉、三温糖、有機キヌア(コストコ)、ごま油、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、かぶ、こまつな、干しいたけ、○かんてん(粉)、かんてん(粉)、昼用デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	519.5(434.9) 22.3(20.5) 14.7(12.0) 1.7(1.4)
10	水	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・切り干し) えのき入りつくね ブロッコリーの白だしナムル デザート	ドリンク ヨーグルト バナナソフト クッキー	米、○ホットケーキ粉、七分つき米、○マーガリン、○三温糖、片栗粉、三温糖、ごま油、有機キヌア(コストコ)、◎三温糖、なたね油	○牛乳、○スキムヨーグルト、鶏ひき肉、○牛乳(調理用)、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、えのきたけ、にんじん、だいこん、○パナナ、ねぎ、切り干しだいこん(4倍)、かんてん(粉)、カットわかめ、昼用デザート	煮干だし、酒、みりん、しょうゆ、食塩	560.5(464.8) 23.0(21.0) 17.4(13.9) 1.9(1.5)
11	木	豆乳ヨーグルト	ごはん キーマカレー 豆乳味噌スープ オレンジゼリー	牛乳 ミニワッサン(いちご)	米、七分つき米、カップゼリー80℃オレンジ、なたね油、有機キヌア(コストコ)、◎三温糖	○牛乳、調製豆乳、豚ひき肉、だいたいず水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、かぶ・葉、ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし、アレルゲンフリーカレーフレーク、おろしにんにく、おろししょうが	630.5(543.7) 21.1(19.9) 22.1(17.7) 2.1(1.7)
12	金	豆乳ヨーグルト	ごはん すまし汁(豆腐、大根) トンテキ風 にんじんサラダ デザート	ミロ(幼児) 牛乳 市販菓子	米、七分つき米、なたね油、有機キヌア(コストコ)、ごま油、砂糖、三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、ツナ油漬缶、○ミロ、ごま、かつお節、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、かんてん(粉)、みかん濃縮果汁	かつおだし、しょうゆ、みりん、ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	588.9(481.6) 21.0(19.2) 23.2(18.3) 1.5(1.2)
13	土	豆乳ヨーグルト	しょうがうどん デザート	牛乳 市販菓子(土曜)	○甘辛せんべい、片栗粉、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、油揚げ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	キャベツ、にんじん、こまつな(冷凍)、昼用デザート	酒、しょうゆ、コンソメ、オイスターソース、おろししょうが、食塩	457.4(383.5) 16.4(16.1) 18.1(14.4) 2.5(1.9)
15	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 フライドポテト デザート	牛乳 クープオレンジ	米、フレンチフライポテト(冷凍)、七分つき米、○米粉、○砂糖、なたね油、有機キヌア(コストコ)、◎三温糖	○牛乳、○調製豆乳、豚小間肉、焼き豆腐、○スキムヨーグルト、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	○みかん缶、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○レモン果汁、かんてん(粉)、昼用デザート	しょうゆ、みりん、食塩	541.1(451.4) 18.7(17.9) 18.6(15.1) 0.8(0.7)
16	火	豆乳ヨーグルト	ミートソーススパゲティ スープ(キャベツ・えのき・コーン) ゼリー(乳児) ヨーグルト&ゼリー(幼児・先生)	ドリンク ヨーグルト クリスマスケーキ (トッピング) 乳児：ホットケーキ	スパゲティ(麻生)、○三温糖、三温糖、なたね油、小麦粉、◎三温糖、○マーガリン、○ホットケーキ粉	○牛乳、○スキムヨーグルト、スキムヨーグルト、豚ひき肉、○ホイップクリーム、粉チーズ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、トマトピューレ、○みかん缶、○パナナ、キャベツ、えのきたけ、○もも缶	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩	598.3(500.4) 21.8(19.0) 16.4(15.5) 1.4(1.3)
17	水	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(豆腐・しいたけ) 鶏の麴焼き ほうれん草ともやしの海苔酢和え デザート	コーン フレーク (幼児ミロ入り)	米、○コーンフレーク、七分つき米、米こうじ、油、有機キヌア(コストコ)、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、○ミロ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	パナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、しいたけ、かんてん(粉)、焼きのり	煮干だし、しょうゆ、酢	538.3(439.4) 21.4(19.1) 16.9(13.1) 1.6(1.3)
18	木	豆乳ヨーグルト	ごはん けんちん汁 かれいの照り焼き デザート	牛乳 焼きそば	○焼きそばめん、米、七分つき米、有機キヌア(コストコ)、○なたね油、ごま油、◎三温糖	○牛乳、かれい、鶏もも肉、○豚肉(ばら)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	○たまねぎ、○キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、○にんじん、ごぼう、かんてん(粉)、○あおのり、昼用デザート	かつお・昆布だし、○中濃ソース、しょうゆ、みりん、食塩、○食塩	509.0(424.2) 26.0(23.5) 14.3(11.5) 1.7(1.4)
19	金	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(麩・大根) 厚揚げの炒め物 里芋とツナのサラダ デザート	牛乳 焼き芋	○さつまいも(皮付)、米、さといも(冷凍)、じゃがいも、七分つき米、エッグフリー、片栗粉、有機キヌア(コストコ)、ごま油、焼ふ(車ふ)、◎三温糖	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、しめじ、コーン缶、にら、かんてん(粉)	煮干だし、しょうゆ、コンソメ、食塩	527.3(453.0) 18.1(17.2) 17.2(14.1) 1.6(1.3)
20	土	豆乳ヨーグルト	豚肉の味噌丼 デザート	牛乳 市販菓子(土曜)	米、○甘辛せんべい、三温糖、なたね油、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、キャベツ、にんじん、昼用デザート		521.4(428.3) 16.5(16.2) 18.6(14.7) 1.3(1.0)
22	月	豆乳ヨーグルト	ごはん 鮭のカリカリチーズ焼き 切干大根の海苔マヨ和え デザート	ドリンク ヨーグルト ココア蒸しパン 乳児： りんご蒸しパン	米、○ホットケーキ粉、七分つき米、エッグフリー、○三温糖、パン粉、有機キヌア(コストコ)、三温糖、ごま油、◎三温糖	○牛乳、○スキムヨーグルト、さけ、粉チーズ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	にんじん、きゅうり、切り干しだいこん(4倍)、コーン缶、かんてん(粉)、焼きのり、昼用デザート、○りんごジャム	しょうゆ、パセリ粉、おろしにんにく	533.0(456.2) 24.8(23.4) 14.3(11.9) 1.0(0.9)
23	火	豆乳ヨーグルト	ごはん みそ汁(わかめ・切り干し) えのき入りつくね ブロッコリーの白だしナムル デザート	コーン フレーク	米、○コーンフレーク、七分つき米、三温糖、ごま油、有機キヌア(コストコ)、◎三温糖、なたね油	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、えのきたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、切り干しだいこん(4倍)、かんてん(粉)、カットわかめ、昼用デザート	煮干だし、酒、みりん、しょうゆ、食塩	506.6(418.1) 21.5(19.3) 15.4(12.2) 1.9(1.5)
24	水	豆乳ヨーグルト	マーボー豆腐丼(生揚げ) すまし汁(小松菜・かぶ) デザート	牛乳 牛乳寒天	米、七分つき米、○砂糖、片栗粉、三温糖、有機キヌア(コストコ)、ごま油、◎三温糖	○牛乳、木綿豆腐、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、○みかん缶、にんじん、かぶ、こまつな、干しいたけ、○かんてん(粉)、かんてん(粉)、昼用デザート	かつおだし、しょうゆ、酒、食塩、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが	513.0(431.3) 21.0(19.5) 17.6(14.3) 1.7(1.3)
25	木	豆乳ヨーグルト	ピラフ 具沢山コーンスープ ローストチキン ブロッコリーとツナのサラダ デザート	牛乳 フルーツゼリー	米、じゃがいも、七分つき米、○カップゼリー80℃ストロベリー、なたね油、片栗粉、有機キヌア(コストコ)、砂糖、◎三温糖	○牛乳、鶏もも肉、牛乳、ツナ油漬缶、○ホイップクリーム、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	ブロッコリー(冷凍)、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、だいこん、コーン缶、みかん(1/2個)、かんてん(粉)	しょうゆ、コンソメ、みりん、食塩、おろしにんにく、パセリ粉	557.2(468.2) 23.9(21.6) 17.7(14.4) 2.5(2.0)
26	金	豆乳ヨーグルト	ごはん すまし汁(三つ葉・豆腐) トンテキ風 にんじんサラダ デザート	牛乳(幼児) 麦茶(乳児) おかかおにぎり	○米、米、七分つき米、なたね油、有機キヌア(コストコ)、ごま油、砂糖、三温糖、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、ツナ油漬缶、ごま、○かつお節、○ごま、かつお節、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	たまねぎ、にんじん、きゅうり、みつば、かんてん(粉)、みかん濃縮果汁	かつおだし、しょうゆ、みりん、ウスターソース、めんつゆ・3倍濃縮、○しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	657.2(467.3) 23.3(17.1) 21.6(12.6) 1.5(1.1)
27	土	豆乳ヨーグルト	しょうがうどん デザート	牛乳 市販菓子(土曜)	○甘辛せんべい、片栗粉、◎三温糖	○牛乳、豚小間肉、油揚げ、◎調製豆乳、◎スキムヨーグルト	こまつな(冷凍)、にんじん、たまねぎ、昼用デザート	酒、しょうゆ、コンソメ、オイスターソース、おろししょうが、食塩	458.1(384.0) 16.5(16.2) 18.1(14.4) 2.5(1.9)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※栄養価は、() が3歳未満児で記載してあります。
※16日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。
※ご飯の中には「胚芽押麦、胚芽米、キヌア、寒天」が入っています。
※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

