

2025年12月献立表 保育所

日 (曜日)	1・15 日(月)			2・16 日(火)			3・17 日(水)			4・18 日(木)			5・19 日(金)			6・20 日(土)			日 (曜日)	8・22 日(月)			9・23 日(火)			10・24 日(水)			11・25 日(木)			12・26 日(金)			13・27 日(土)		
昼食	ごはん ★鶏肉とごぼうの 甘辛煮 小松菜の甘酢和え とうふとたまねぎの みそ汁			ごはん ポークチャップ ブロッコリーの おかか和え だいこんと 油揚げのみそ汁			ごはん 厚揚げと じゃがいものカレー煮 ちんげん菜の ごま和え			けんちんうどん ★あらめと お揚げの炊いたん			ごはん 白身魚のフライ キャベツと コーンのサラダ たまねぎと にんじんのスープ			ごはん 春雨の炒物 じゃがいもと わかめのみそ汁			昼食	ごはん ぶりのゆうあん焼き ちんげん菜の浸し かぼちゃと えのきたけのみそ汁			ごはん 高野豆腐の 炊き合わせ だいこんと わかめのみそ汁			パン ビーフストロガノフ キャベツのサラダ			ごはん 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーと コーンのサラダ はくさいと にんじんのスープ			木の葉丼 さつまいもと たまねぎのみそ汁			五目汁そば 小松菜のナムル		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g		材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g
	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆでうどん 鶏肉(細切れ)	100 25.0	150 30.0	米	40.0	50.0	豚肉	25.0	30.0		米	40.0	50.0	パン	40.0	60.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	ゆで中華そば 豚肉	100 20.0	130 25.0
	鶏肉	40.0	50.0	豚肉	35.0	45.0	厚揚げ	20.0	25.0	だいこん	9.0	13.5	白身魚	40.0	50.0	酒	0.7	1.0		ぶり	40.0	50.0	鶏肉(細切れ)	25.0	30.0	牛肉	30.0	35.0	鶏肉	50.0	60.0	油揚げ	10.0	15.0	キャベツ	25.5	29.8
	ごぼう	9.0	13.5	たまねぎ	37.6	47.0	牛ミンチ	15.0	20.0	にんじん	6.8	9.7	食塩	0.1	0.1	しょうが	0.5	0.6		濃口しょうゆ	2.5	3.0	高野豆腐	4.0	6.0	たまねぎ	56.4	70.5	にんにく	0.3	0.3	かまぼこ	5.0	8.0	もやし	6.9	9.9
	油	0.8	1.0	しめじ	8.0	10.0	じゃがいも	36.0	45.0	さといも	4.3	5.9	小麦粉	3.0	4.0	はるさめ	4.0	6.0		みりん	3.0	4.0	にんじん	45.0	54.0	にんにく	14.6	19.4	濃口しょうゆ	4.0	5.0	たまねぎ	9.4	14.1	にんじん	6.8	9.7
	砂糖	1.5	2.0	油	0.8	1.0	たまねぎ	28.2	37.6	ごぼう	2.7	4.5	水	6.0	8.0	にんじん	9.7	14.6		酒	0.8	1.0	にんじん	19.4	29.1	にんにく	0.9	1.1	マーマレード	6.0	7.0	えのきたけ	5.9	8.5	青ねぎ	1.4	1.9
	酒	0.7	1.0	ケチャップ	3.2	4.0	にんじん	14.6	19.4	青ねぎ	1.9	2.8	パン粉	8.0	10.0	たまねぎ	18.8	23.5		ゆず	3.2	4.0	三度豆	4.8	6.8	米粉(上新粉)	3.0	5.0	水	0.0	0.0	青ねぎ	1.9	2.8	油	1.5	2.0
	水	10.0	10.0	ウスターソース	1.2	1.5	油	1.5	2.0	油	1.5	2.0	揚げ油	4.0	5.0	キャベツ	20.4	25.5		ちんげん菜	25.5	34.0	だしかつお	1.5	2.0	バター	0.7	1.0	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	3.0	4.0	薄口しょうゆ	1.0	1.5
	濃口しょうゆ	1.5	2.0	砂糖	0.8	1.0	砂糖	1.0	2.0	薄口しょうゆ	5.0	7.0	ケチャップ	2.5	3.0	油	1.5	2.0		にんじん	6.8	9.7	砂糖	3.0	4.0	油	0.7	1.0	ブロッコリー	20.0	25.0	砂糖	1.0	1.5	ごま油	0.4	0.6
薄口しょうゆ	0.7	1.0	食塩	0.1	0.1	薄口しょうゆ	4.0	5.0	だしかつお	1.5	2.0	ウスターソース	1.0	1.2	食塩	0.1	0.2	花かつお	0.5	0.7	薄口しょうゆ	0.0	0.0	スープの素	0.8	1.0	コーン缶	5.0	7.0	だしかつお	1.5	2.0	スープの素	1.3	1.8		
みりん	1.0	1.5	ブロックリー	20.0	25.0	カレー粉	0.2	0.3	だしこんぶ	0.8	1.0	キャベツ	21.3	29.8	薄口しょうゆ	2.0	3.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	60.0	80.0	水	60.0	水	2.0	2.5	さつまいも	18.0	27.0	水	40.0	60.0	片栗粉	2.5	3.5
小松菜	25.5	34.0	にんじん	6.8	9.7	片栗粉	1.5	2.0	水	140	180	油	7.0	10.0	みりん	1.0	1.5	かぼちゃ	27.0	36.0	だいこん	22.5	27.0	ケチャップ	8.0	11.0	食塩	0.1	0.1	たまねぎ	14.1	18.8	小松菜	25.5	34.0		
にんじん	6.8	9.7	花かつお	0.5	0.7	水	0.0	0.0	あらめ	3.0	4.0	油	1.5	2.0	じゃがいも	27.0	36.0	えのきたけ	5.9	8.5	干わかめ	0.2	0.3	みそ	5.0	7.0	砂糖	0.4	0.5	みそ	5.0	7.0	にんじん	6.8	9.7		
酢	1.5	1.8	薄口しょうゆ	0.7	1.0	ちんげん菜	25.5	34.0	にんじん	4.8	6.8	酢	2.0	2.5	干わかめ	0.2	0.3	みそ	5.0	7.0	みそ	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	はくさい	14.1	18.8	だしかつお	2.0	3.0	酢	0.8	1.2		
砂糖	0.6	0.7	だいこん	22.5	27.0	にんじん	6.8	9.7	油揚げ	5.0	7.0	食塩	0.1	0.1	みそ	5.0	7.0	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	キャベツ	25.5	34.0	油	1.5	2.0	スープの素	0.8	1.0	砂糖	0.5	0.8		
薄口しょうゆ	0.6	0.7	油揚げ	7.0	10.0	白ごま	1.2	1.5	濃口しょうゆ	1.0	1.5	砂糖	0.4	0.5	たまねぎ	18.8	23.5	水	100	140	にんじん	6.8	9.7	油	1.5	2.0	スープの素	0.8	1.0	濃口しょうゆ	1.0	1.5	ごま油	0.5	0.8		
とうふ	30.0	40.0	みそ	5.0	7.0	濃口しょうゆ	0.7	1.0	だしかつお	0.5	0.7	たまねぎ	18.8	23.5	にんじん	9.7	14.6	えのきたけ	5.9	8.5	みそ	2.0	3.0	にんじん	6.8	9.7	水	100	140	水	100	140	ごま油	0.5	0.8		
たまねぎ	14.1	18.8	だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	水	0.0	0.0	スープの素	0.8	1.0	薄口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	5.0	7.0	水	100	140	にんじん	6.8	9.7	生クリーム(乳脂肪)	3.0	4.0	砂糖	0.4	0.5					
みそ	5.0	7.0	水	100	140							薄口しょうゆ	0.8	1.0				だしかつお	2.0	3.0	水	100	140	油	2.0	2.5	薄口しょうゆ	0.8	1.0								
だしかつお	2.0	3.0										水	100	140				水	100	140				食塩	0.1	0.1	水	100	140								
水	100	140										水	100	140										砂糖	0.4	0.5											
<もうひとくち!メモ> 22日は一年で一番昼が短い冬至の日です。香りによって悪いものをはらうことから ゆず湯が親しまれています。また、「なんきん(かぼちゃ)」のように、「んん(運)」が あがるよう「ん」が2回つくものを食べる習慣があります。給食でも、かぼちゃの他に「ん」がつく 食材が登場します。お家でぜひ取り入れてみてくださいね。 																																					
おやつ	牛乳 チーズもちもちパン			牛乳 きなこクリームサンド			牛乳 黒糖蒸しパン			牛乳 のりごまおにぎり			牛乳 くだもの			牛乳 ちんすこう			おやつ	牛乳 ポップコーン (キャラメル)			お茶 米粉レモンケーキ			牛乳 おさつクッキー			牛乳 ココアバナナブレッド			牛乳 くだもの			牛乳 揚げないじゃがポテト		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g		材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120		牛乳	100	120	お茶			牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120	牛乳	100	120
	白玉粉	8.0	10.0	パン	30.0	30.0	小麦粉	20.0	20.0	米	25.0	30.0	みかん	80.0	80.0	小麦粉	14.0	14.0		とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0	米粉	15.0	20.0	さつまいも	13.0	16.0	小麦粉	15.0	20.0	りんご	68.0	85.0	じゃがいも	54.0	63.0
	片栗粉	8.0	10.0	牛乳	5.0	5.0	ベーキングパウダー	1.0	1.0	きざみのり	0.3	0.5				砂糖	6.0	6.0		油	1.0	1.5	ベーキングパウダー	0.8	1.0	米粉(上新粉)	4.8	6.0	ベーキングパウダー	0.6	0.8				油	0.0	0.0
	粉チーズ	3.0	4.0	砂糖	1.5	1.5	黒砂糖	7.0	7.0	白ごま	0.4	0.5				油				食塩	0.0	0.0	豆乳	15.0	20.0	片栗粉	1.6	2.0	バナナ	9.0	12.0						
	絹ごし豆腐	20.0	25.0	きな粉	2.5	2.5	水	18.0	18.0	食塩	0.0	0.0				砂糖				砂糖	1.4	2.0	砂糖	5.5	7.5	油	0.5	0.6	砂糖	3.0	4.0						
	砂糖	4.0	5.0													油				水	3.0	4.0	レモン果汁	0.8	1.0	油	4.0	4.8	豆乳	12.0	15.0						
	食塩	0.0	0.0													油							油	3.0	4.0	牛乳	1.5	2.5	油	3.8	5.0						
	油	2.0	2.5													砂糖							黒ごま	0.1	0.2	砂糖	3.0	3.5	ココア(ビュアココア)	0.6	0.8						
23日(火) 牛乳 100 120 米粉レモンケーキ																																					

○みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚()が含まれています。

★今月のおばんざいは、「鶏肉とごぼうの甘辛煮」「あらめとお揚げの炊いたん」です。