



# 令和7年 12月献立表

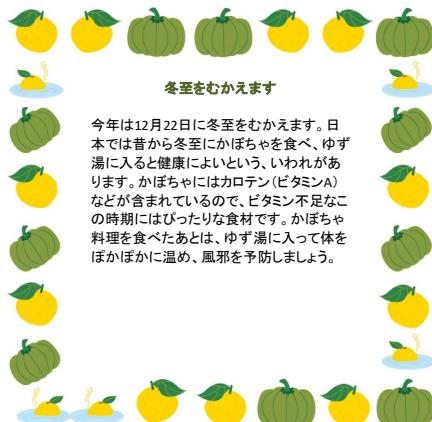


★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

		献立名	3時のおやつ	ざいりょう			
				赤△ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑△ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄△ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他
1 ・ 月 15	アマランサスごはん チンゲン菜とえのきの清汁 鮭の甘酢あんかけ 中華風粉ふきいも 麦茶	豆腐ぱん 牛乳  おかか醤油ごはん 麦茶	鮭、木綿豆腐、牛乳	チンゲン菜、えのきだけ、ビーマン 玉ねぎ、にんじん、レーズン	精白米、アマランサス、上白糖 片栗粉、じゃがいも、ごま油 米サラダ油	かつお・昆布だし、米酢 こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ 鶏ガラだし、食塩、麦茶	
2 ・ 火 16	きつねうどん 鶏天 ツナサラダ 麦茶	カルシウムチャーハン 麦茶  鶏そぼろごはん 麦茶	鶏むね肉、油揚げ、しらす干し ツナ缶、かつお節、鶏ひき肉	ほうれん草、長葱、わかめ キャベツ、にんじん、コーン 小松菜、青のり	ゆでうどん、上白糖、薄力粉 てんぶら粉、ごま油、白いりごま 米白絞油、米サラダ油	かつお・昆布だし、米酢 みりん、清酒、こいくちしょうゆ 白こしょう、みりん、麦茶	
3 ・ 水 17	アマランサスごはん 小松菜とわかめのみそ汁 豚しうらが焼き	スイートポテト 牛乳  わなかごはん 麦茶	豚小間肉、白みそ(信州味噌) 無調整豆乳、牛乳	小松菜、わかめ、えのきだけ 玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが ブロッコリー、にんじん、黄ビーマン	精白米、アマランサス、上白糖 さつまいも、米サラダ油	かつお・昆布だし、マヨドレ こいくちしょうゆ、清酒、みりん 炊き込みわかめ、麦茶	
4 ・ 木 18	アマランサスごはん 大根と舞茸の清汁 松風焼き	米粉バナナケーキ 牛乳  ツナカレーごはん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐 白みそ(信州味噌)、ツナ缶 無調整豆乳、牛乳	大根、にんじん、舞茸、玉ねぎ 白菜、バナナ	精白米、アマランサス、上白糖 片栗粉、米粉、米サラダ油 白いりごま	かつお・昆布だし、みりん うすくちしょうゆ、清酒、カレー粉 ペーキングパウダー、食塩 麦茶	
5 ・ 金 19	アマランサスごはん 油揚げとかぶのみそ汁 かれいの煮つけ	ブルーベリーヨーグルト 麦茶  ゆかりごはん 麦茶	かれい、油揚げ プレーンヨーグルト、牛乳 赤みそ(田舎味噌)	かぶ、万能ねぎ、しょうが、ごぼう にんじん、れんこん しょうが	精白米、アマランサス、上白糖 米サラダ油、白いりごま	かつお・昆布だし、みりん、清酒 こいくちしょうゆ	
6 ・ 土 20	焼き鳥丼 ほうれん草の清汁 じゃがいもサラダ	せんべい・クッキー 牛乳  クッキー・せんべい 麦茶	鶏小間肉、厚揚げ、牛乳	たまねぎ、ピーマン、ほうれん草 にんじん	精白米、ごま油、上白糖 じゃがいも、米サラダ油	こいくちしょうゆ、清酒、米酢 みりん、かつお・昆布だし、食塩 うすくちしょうゆ、白こしょう せんべい、クッキー、麦茶	
8 月	鶏とごぼうのパスタ コンソメスープ ほうれん草ごま和え 麦茶	きつねごはん 麦茶  ひじきツナごはん 麦茶	鶏小間肉、油揚げ	玉ねぎ、ごぼう、にんじん、焼きのり ぶなしめじ、もやし、パセリ、しょうが ほうれん草、乾ひじき、にんにく	スパゲッティ、精白米 米サラダ油、白いりごま、上白糖	こいくちしょうゆ、清酒、食塩 顆粒コンソメ、みりん、麦茶	
9 ・ 火 23	アマランサスごはん 白菜の清汁 鶏のマヨ焼き	セサミクッキー 牛乳  しらす青のりごはん 麦茶	鶏もも肉、牛乳	白菜、玉ねぎ、万能ねぎ、パセリ 小松菜、にん、もやし、コーン	精白米、アマランサス、上白糖 米サラダ油、薄力粉、片栗粉 白いりごま	かつお・昆布だし、マヨドレ こいくちしょうゆ、食塩、カレー粉 麦茶	
10 ・ 水 24	アマランサスごはん 南瓜のみそ汁 鶏の香味焼き	焼きそば 麦茶  さつまいもごはん 麦茶	鮭、赤みそ(田舎味噌) 生竹輪、鶏小間肉、かつお節	南瓜、玉ねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、長葱、切り干し大根	精白米、アマランサス、上白糖 白いりごま、蒸し中華麺 米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、無添加中濃ソース 無添加ウスターソース、麦茶	
11 木	アマランサスごはん 食パン クリームシチュー コールスローサラダ オレンジ 麦茶	わなかおにぎり 麦茶  鮭ごはん 麦茶	鶏小間肉、牛乳	玉ねぎ、にんじんマッシュルーム グリンピース、キャベツ、きゅうり 黄ビーマン、バレンシアオレンジ	食パン、薄力粉、じゃがいも 米サラダ油、精白米	シチューの素(アレルゲンフリー) 白こしょう、食塩、マヨドレ 炊き込みわかめ、麦茶	
12 ・ 金 26	麻婆丼 わかめとえのきのみそ汁 チンゲン菜とモヤシのナムル 麦茶	シュガーパイ 牛乳  菜飯ごはん 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐 赤みそ(田舎味噌)、生竹輪 牛乳	にんじん、しいたけ、長葱、しょうが にんにく、わかめ、えのきだけ チンゲン菜、もやし	精白米、上白糖、片栗粉、ごま油 米サラダ油、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、清酒、みりん かつお・昆布だし、パイシート 麦茶	
13 ・ 土 27	アマランサスごはん にらのみそ汁 鶏とれんこんの炒め煮	せんべい・クッキー 牛乳  クッキー・せんべい 麦茶	鶏小間肉、赤みそ(田舎味噌)	にら、もやし、れんこん、玉ねぎ 小松菜、にんじん	精白米、アマランサス、上白糖 米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒 せんべい、クッキー、麦茶	
22 月	南瓜の冬至うどん ほうれん草のおかか和え バナナ 麦茶	きつねごはん 麦茶  ひじきツナごはん 麦茶	鶏小間肉、油揚げ、ツナ缶 赤みそ(田舎味噌)、かつお節	南瓜、にんじん、長葱、しいたけ ほうれん草、もやし、バナナ	きし麺、上白糖、精白米 白いりごま	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、麦茶	
25 木	ロールパン ABCバタースープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ パンナコッタ(いちごジャム)麦茶	ケチャップライス 麦茶  鮭ごはん 麦茶	鶏もも肉、鮭 プレーンヨーグルト、生クリーム 牛乳	コーン、にんじん、玉ねぎ、キャベツ セロリ、にんにく、しょうが、パセリ ブロッコリー、カリフラワー、黄ビーマン グリンピース、粉寒天	ロールパン、精白米、マカロニ 上白糖、米サラダ油	顆粒コンソメ、白こしょう、米酢 パセリ(乾)、カレー粉 トマトケチャップ、こいくちしょうゆ いちごジャム、麦茶	

◎納品の都合により、食材の一部が  
変更になる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

◎玄関にノートがございます。  
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。



今月の栄養価(基準値) 1~2歳	
エネルギー: 478kcal (463kcal)	
タンパク質: 18.7g (17.3g)	
塩 分: 1.2g (1.5g)	

今月の栄養価(基準値) 3~5歳	
エネルギー: 574kcal (590kcal)	
タンパク質: 20.6g (21.9g)	
塩 分: 1.9g (1.5g)	