



# 令和7年 12月献立表



★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

		献立名	3時のおやつ	ざ い り ょ う			その他
			延長	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・菌類・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	
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	豆腐はん 牛乳	鮭、木綿豆腐、牛乳	チンゲン菜、えのきだけ、ピーマン 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 鶏がらだし、食塩、麦茶
		おかか醤油ごはん 麦茶					
2 ・火 16		きつねうどん 鶏天 ツナサラダ 麦茶	カルシウムチャージハン 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 てんぷら粉、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、食塩 みりん、清酒、こいくちしょうゆ 白こしょう、みりん、麦茶
		鶏そぼろごはん 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 豚しょうが焼き ブロッコリーサラダ 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚小間肉、白みそ(信州味噌) 無調整豆乳、牛乳	小松菜、わかめ、えのきたけ 玉ねぎ、ぶなしめじ、しょうが ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン	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
		わかめごはん 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 白菜の塩昆布和え 麦茶	米粉バナナケーキ 牛乳	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 ベーキングパウダー、食塩 麦茶
		ツナカレーごはん 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 根菜の金平 麦茶	ブルーベリーヨーグルト 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
		ゆかりごはん 麦茶					
6 ・土 20		焼き鳥丼 ほうれん草の清汁 じゃがいもサラダ 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳	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
		クッキー・せんべい 麦茶					
8 月		鶏とごぼうの Pasta コンソメスープ 麦茶 ほうれん草ごま和え 麦茶	きつねごはん 麦茶	鶏小間、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
		ひじきツナごはん 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 小松菜のカレーソテー 麦茶	セサミクッキー 牛乳	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
		しらす青のりごはん 麦茶					
10 ・水 24		アマランサスごはん 南瓜のみそ汁 麦茶 鶏の香味焼き 切り干し大根の煮付け 麦茶	焼きそば 麦茶	鶏、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
		さつまいもごはん 麦茶					
11 木		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	わかめおにぎり 麦茶	鶏小間肉、牛乳	玉ねぎ、にんじんマッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり 黄ピーマン、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
		鮭ごはん 麦茶					
12 ・金 26		麻婆丼 わかめとえのきのみそ汁 チンゲン菜ともやしのナムル 麦茶	シュガーバイ 牛乳	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、えのきたけ 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、バイシート 麦茶
		菜飯ごはん 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 小松菜のお浸し 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳	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
		クッキー・せんべい 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	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
		ひじきツナごはん 麦茶					
25 木		ロールパン ABCパスタスープ タンドリーチキン ブロッコリーのサラダ バナナコッタ(いちごジャム)麦茶	ケチャップライス 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、黄ピーマン グリーンピース、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
		鮭ごはん 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。

◎玄間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)

## 旬の食材

こまつな・ほうれん草・だいこん・はくさい  
かぶ・ごぼう・さいも  
たら・ぶり・みかん・かき

## 冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康にいいという、いわれがあります。かぼちゃにはカロテン(ビタミンA)などが含まれているので、ビタミン不足などの時期にはぴったりの食材です。かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予防しましょう。