

・平均栄養価・		
未満児 以上児	エネルギー 520Kcal 534Kcal	たんぱく質 20.7g 20.7g



# 12月献立表



2025年

おがやの里しもだ保育園

日 付	曜 日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力 のもとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの			主に熱や力 のもとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの
1	月	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉のピネガー煮 シルバーサラダ	米・本みりん・ 砂糖・春雨・ マヨネーズ	高野豆腐・ 味噌・鶏肉	玉葱・万能葱・ 生姜・人参・ 胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
2	火	ごはん 吹雪汁 白身魚の磯辺揚げ 納豆和え	米・胡麻油・ 小麦粉・油	豆腐・味噌・ タラ・卵・ 青海苔・ 納豆・鰹節	しめじ・牛蒡・人参・ 長葱・胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖・ 黒胡麻	豆乳・ 卵・牛乳	
3	水	ロールパン 白菜のミルクスープ ハンバーグ かにかまサラダ	ロールパン・ パン粉・砂糖・ 胡麻油	ベーコン・ 牛乳・豆腐・ 豚挽き肉・ 卵・かにかま	白菜・玉葱・大根・ 胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・ 白胡麻	鰹節・ 海苔	
4	木	鶏牛蒡ごはん お麩のすまし汁 豚肉と切干大根煮 ほうれん草のお浸し	米・油・ 本みりん・ 小町麩・砂糖	鶏肉・ワカメ・ 油揚げ・豚肉・ 鰹節	牛蒡・しめじ・生姜・ えのき・切干大根・ 人参・ほうれん草・ もやし	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆ふかし芋(さつま芋) 小魚	さつま芋	牛乳・ 煮干し	
5	金	ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのマヨ和え	米・白滝・ 油・砂糖・ トウモロコシ・ マヨネーズ	油揚げ・味噌・ 焼き豆腐・豚肉	小松菜・大根・長葱・ 人参・えのき・ ブロッコリー・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 コーンフレーク バナナ	コーン フレーク	牛乳	バナナ
8	月	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のカレー照り焼き パリパリサラダ	米・本みりん・ 砂糖・油・ トウモロコシ	鶏肉	チンゲン菜・人参・ 生姜・蓮根・レタス・ 胡瓜・トマト	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・ 油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
9	火	ごはん 玉葱の味噌汁 鯖の香味焼き ひじきとさつま芋の煮物	米・本みりん・ 砂糖・さつま芋・ 油	鯖・味噌・ ひじき	にんにく・長葱・ 生姜・玉葱・えのき・ 人参・干し椎茸・ インゲン	牛乳 せんべい	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
10	水 誕生会	サンドイッチ(イチゴ、タマコ) 豆乳スープ タンドリーチキン コールスローサラダ りんご	食パン・ イチゴジャム・ マヨネーズ・ 油・砂糖	卵・ベーコン・ 豆乳・鶏肉・ ヨーグルト	パセリ・ほうれん草・ にんにく・キャベツ・ 人参・胡瓜・りんご	牛乳 キウイ	麦茶 ☆磯辺風芋もち	じゃが芋・ バター・ 片栗粉・ 本みりん	刻み海苔	
11	木	手作りふりかけごはん 南瓜の味噌汁 チーズオムレツ 竹輪とワカメの和え物	米・砂糖・ 本みりん・ 黒胡麻・油	鰹節・味噌・ 卵・チーズ・ ボークウィンナー・ 牛乳・竹輪・ ワカメ	南瓜・玉葱・ ミックスベジタブル・ 胡瓜・人参・ キャベツ	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆どら焼き ～小豆ホイップ～	ホットケーキ ミックス・ 砂糖・ 本みりん	牛乳・卵・ つぶあん・ ホイップ クリーム	
12	金	麦ごはん ボークカレー マカロニサラダ ミニゼリー	押し麦・米・ じゃが芋・油・ マカロニ・ トウモロコシ・ マヨネーズ・ ミニゼリー	豚肉・ スキムミルク	人参・玉葱・ グリーンピース・ にんにく・生姜・ 胡瓜	牛乳 にんじん スティック	牛乳 ☆コーン蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ トウモロコシ	牛乳	
15	月	ごはん 高野豆腐の味噌汁 鶏肉のピネガー煮 シルバーサラダ	米・本みりん・ 砂糖・春雨・ マヨネーズ	高野豆腐・ 味噌・鶏肉	玉葱・万能葱・ 生姜・人参・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆お麩のラスク	小町麩・ バター・ グラニュー糖	牛乳	
16	火	ごはん 吹雪汁 白身魚の磯辺揚げ 納豆和え	米・胡麻油・ 小麦粉・油	豆腐・味噌・ タラ・卵・ 青海苔・ 納豆・鰹節	しめじ・牛蒡・人参・ 長葱・胡瓜・キャベツ	牛乳 せんべい	豆乳 ☆セサミクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖・ 黒胡麻	豆乳・ 卵・牛乳	
17	水	けんちんうどん コーンサラダ バナナ	干しうどん・ 油・本みりん・ トウモロコシ・ 砂糖	鶏肉・豆腐・ 油揚げ	大根・人参・牛蒡・ 長葱・キャベツ・ 胡瓜・バナナ	牛乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆おかかおにぎり (海苔)	米・ 白胡麻	鰹節・ 海苔	
18	木	鶏牛蒡ごはん お麩のすまし汁 豚肉と切干大根煮 ほうれん草のお浸し	米・油・ 本みりん・ 小町麩・砂糖	鶏肉・ワカメ・ 油揚げ・豚肉・ 鰹節	牛蒡・しめじ・生姜・ えのき・切干大根・ 人参・ほうれん草・ もやし	豆乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ふかし芋(さつま芋) 小魚	さつま芋	牛乳・ 煮干し	
19	金	ごはん 大根の味噌汁 肉豆腐 ブロッコリーのマヨ和え	米・白滝・ 油・砂糖・ トウモロコシ・ マヨネーズ	油揚げ・味噌・ 焼き豆腐・豚肉	小松菜・大根・長葱・ 人参・えのき・ ブロッコリー・胡瓜	牛乳 小魚	牛乳 ☆クラッカーサンド	クラッカー・ イチゴジャム	牛乳	
22	月	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏肉のカレー照り焼き パリパリサラダ	米・本みりん・ 砂糖・油・ トウモロコシ	鶏肉	チンゲン菜・人参・ 生姜・蓮根・レタス・ 胡瓜・トマト	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆焼きそば	中華麺・ 油	豚肉・ 青海苔	キャベツ・ 人参・ ピーマン
23	火	麦ごはん リースカレー(トッピング) ピクルス 花みかん	押し麦・米・ じゃが芋・油・砂糖	豚肉・ スキムミルク・ チーズ	人参・玉葱・ グリーンピース・ 生姜・にんにく・ 胡瓜・大根・ 黄ピーマン・みかん	牛乳 クラッカー	牛乳 ☆クリスマスケーキ	小麦粉・ 油・ バター・ 砂糖	牛乳・ 豆腐・ 豆乳・ ホイップ クリーム	バナナ
24	水	けんちんうどん コーンサラダ バナナ	干しうどん・ 油・本みりん・ トウモロコシ・ 砂糖	鶏肉・豆腐・ 油揚げ	大根・人参・牛蒡・ 長葱・キャベツ・ 胡瓜・バナナ	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆磯辺風芋もち	じゃが芋・ バター・ 片栗粉・ 本みりん	刻み海苔	
25	木	ごはん 鯖の香味焼き 玉葱の味噌汁 ひじきとさつま芋の煮物	米・本みりん・ 砂糖・さつま芋・ 油	鯖・味噌・ ひじき	にんにく・長葱・生姜・ しめじ・玉葱・人参・ 干し椎茸・インゲン	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆コーン蒸しパン	小麦粉・ 砂糖・ トウモロコシ	牛乳	
26	金	手作りハヤシライス 大根サラダ ミニゼリー	米・押し麦・ 油・バター・ 小麦粉・砂糖・ 胡麻油・ ミニゼリー	豚肉・牛乳	玉葱・人参・ トマト水煮・ グリーンピース・ 大根・胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆マカロニきな粉	マカロニ・ 砂糖	牛乳・ きな粉	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。  
※2日と16日の吹雪汁(ふびきじる)は体が温まる季節料理です。豆腐を細かく崩し、汁の中に舞い散る雪に見立てた汁物です。