

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



12月献立表



おがやの里しもだ保育園

2025年

日曜日	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での動き		
			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・シタス・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	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) 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・ポークウインナー・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 ポークカレー 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・シタス・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・トマト水煎・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。