



令和7年12月の予定献立表

グッピー保育園

日曜日	曜	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	月	ハヤシライス、グリーンサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おからのケーキ	牛肉、牛乳、卵、おから、豆乳	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、アスパラ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、いんげん、りんご、レーズン
2	火	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、焼きふ、片栗粉	長ネギ、こんが、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、しめじ、柿、バナナ
3	水	パン、鶏のレモンソースかけ ホットサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、しらす	パン、さつまいも、米、ごま	ブロッコリー、れんこん、いんげん、たまねぎ、みかん、ひじき、にんじん
4	木	あわごはん、豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろあん すまし汁、フルーツ	ミルク ホットビスケット	豆腐、卵、鶏ひき肉、牛乳	米、あわ、片栗粉、HM粉	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、グリーンピース、だいこん、しめじ、なし、いちごジャム
5	金	あわごはん、魚の唐揚げ 大根サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	白身魚、ヨーグルト、牛乳	米、あわ、さつまいも	ブロッコリー、だいこん、きゅうり、セロリ、こまつな、えのき、オレング
6	土	野菜ラーメン ピーマンの塩昆布和え、フルーツ	ミルク 調理パン	焼き豚、ツナ、牛乳、しらす	中華めん、ごま、小麦粉	はくさい、長ネギ、もやし、こまつな、ピーマン、塩昆布、柿、えだまめ
8	月	木枯らしシーフードカレー マカロニサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク サーターアングギー	豚ひき肉、あさり、いか、エビ、ハム、牛乳、卵	米、マカロニ、小麦粉	たまねぎ、なす、トマト、アスパラ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、なし
9	火	納豆ごはん、千草焼き 鶏サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	納豆、豆腐、卵、鶏ささみ肉、牛乳	米、焼きふ、さつまいも、ごま	こねぎ、しいたけ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、レタス、赤ピーマン、きゅうり、わかめ、りんご
10	水	スパゲティミートソース コールスローサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク あったか雑炊 フルーツ	合いびき肉、牛乳、卵	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、黄ピーマン、オレング、だいこん、いんげん、バナナ
11	木	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリー、すまし汁、フルーツ	ミルク サンドウィッチ	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、チーズ	米、あわ、食パン	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、なし、きゅうり、レタス
12	金	コーンごはん、鶏のヨーグルト焼き キャロットサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク ポパイケーキ	鶏むね肉、ヨーグルト、牛乳、卵	米、HM粉	コーン、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レーズン、かぼちゃ、いんげん、りんご、ほうれんそう
13	土	おべんとう	ミルク 調理パン	牛	小麦粉	
15	月	もずく丼、ほうれん草のツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク お好み焼き	卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛乳、豚肉、糸かつお	米、片栗粉、お好み焼用粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、ほうれんそう、にんじん、えのき、りんご、キャベツ
16	火	あわごはん、レバニラ炒め はくさいのツナ和え みそ汁、フルーツ	ミルク オレンジゼリー ビスケット	レバー、ツナ、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉	にら、もやし、赤ピーマン、黄ピーマン、はくさい、にんじん、長ネギ、りんご
17	水	あわごはん、レバーの竜田あげとお芋、春雨 サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク きなこラスク	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳、きなこ	食パン、米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ	こまつな、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、りんご
18	木	グファン(あわごはん)、イナムドゥチ 白身魚フライタルソース ウサチ小(グラー)、ナイムン(果物)	ミルク くずもち	三枚肉、カステラかまぼこ、白身魚、卵、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉、パン粉	しいたけ、たけのこ、にんじん、こまつな、きゅうり、パイ
19	金	あわごはん、ごぼうの肉巻き ひじきと野菜の炒め煮 みそ汁、フルーツ	ミルク バイクドポテト	豚肉、大豆、油揚げ、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	ごぼう、ひじき、にんじん、れんこん、にら、いんげん、柿
20	土	大根キーマカレー アスパラスープ、フルーツ	ミルク 調理パン	合いびき肉、牛乳、きな粉、豆乳	米、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、アスパラ、黄ピーマン、しめじ、みかん
22	月	冬至ジュシー、かぼちゃのてんぷら 山海和え、ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク あったか甘菓子	三枚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳、金時豆、豆腐	米、たいも、小麦粉、押麦、白玉粉	しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、梅びしお、こねぎ、みかん
23	火	おべんとう会	ミルク きなこラスク	レバー、焼き豚、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、はるさめ、食パン	こまつな、赤ピーマン、きゅうり、キャベツ、りんご
24	水	サンタおにぎり、トナカイハンバーグ ポテトツリー、お星さまスープ フルーツ	ミルク サンタケーキ	合いびき肉、卵、ハム、牛乳	米、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、黄ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、オクラ、いちご
25	木	パン、おからグラタン ごぼうサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、おから、豆乳、チーズ、豆腐、牛乳、ツナ	パン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、えのき、まいたけ、オレング、ピーマン
26	金	沖縄そば こまつなの白和え、フルーツ	ミルク たn	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、赤ピーマン、コーン、柿、ひじき、にんじん、にら
27	土	大掃除				
29	月	年末年始休園(令和8年1月5日保育始め)				

作成:管理栄養士 幸正 直子



食の豆知識<クリスマスの食事>

クリスマスと言えばフライドチキンやイチゴのケーキが思い浮かびますが、国によっては色々違うようです。肉料理はローストビーフがメインで食べる国や、ケーキはチョコのロールケーキが定番の国、ドライフルーツがたくさん入ったパン菓子や定番という国など、世界ではそれぞれの国で受け継がれてきた料理や食材、味付け、盛り付けなど多種多様です。国ごとの独自の文化がありますが、大切な人と食事をしながら過ごす日ということは共通しているようです。



令和7年12月 離乳食献立表

グッピー保育園

	初期(5-6か月)		中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立		主な食材		主な食材	
1日 (月) 昼	卵黄 ブロッコリー たまねぎ	野菜の卵とじ スープ	卵,たまねぎ,にんじん,いんげん アスパラ,ブロッコリー	肉と野菜のトマト煮 野菜の卵とじ スープ	トマト,牛肉,たまねぎ,にんじん,しめじ 卵,たまねぎ,にんじん,いんげん アスパラ,ブロッコリー	
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉	
2日 (火) 昼	豆腐 こまつな はくさい	野菜のそぼろ煮 スープ	豚ひき肉,だいこん,にんじん 豆腐,こまつな	肉団子と野菜煮 野菜のりんご煮 スープ	肉団子,だいこん,にんじん はくさい,りんご 豆腐,こまつな	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
3日 (水) 昼	しらす にんじん たまねぎ	野菜といものおかか煮 スープ	ブロッコリー,さつまいも,糸かつお いんげん,たまねぎ	肉のレモン煮 野菜といものおかか煮 スープ	鶏肉,レモン汁 ブロッコリー,さつまいも,糸かつお いんげん,たまねぎ	
おやつ		しらす入りおじや	五分かゆ,しらす,にんじん	しらす入りおじや	全かゆ,しらす,ひじき,にんじん	
4日 (木) 昼	豆腐 かぼちゃ だいこん	チャンプルー煮 かぼちゃのそぼろあん スープ	豆腐,卵,にんじん,黄ピーマン かぼちゃ,鶏ひき肉,グリーンピース	チャンプルー煮 かぼちゃのそぼろあん スープ	豆腐,卵,にんじん,黄ピーマン,もやし,にら かぼちゃ,鶏ひき肉,グリーンピース だいこん,しめじ	
おやつ		蒸しパン風	HM粉,牛乳,いちごジャム	蒸しパン風	HM粉,牛乳,いちごジャム	
5日 (金) 昼	白身魚 こまつな きゅうり	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え	白身魚,こまつな だいこん,きゅうり,ヨーグルト	魚と野菜煮 野菜のヨーグルト和え スープ	白身魚,こまつな だいこん,きゅうり,ヨーグルト ブロッコリー,えのき	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
6日 (土) 昼	しらす こまつな はくさい	野菜うどん 野菜のツナ和え	うどん,はくさい,こまつな ツナ,ピーマン	野菜うどん 野菜のツナ和え	うどん,はくさい,こまつな,もやし,長ネギ ツナ,ピーマン	
おやつ		しらす入り粥	五分かゆ,しらす,えだまめ	しらす入り粥	全かゆ,しらす,えだまめ	
8日 (月) 昼	卵黄 トマト なす	「の」野菜のそぼろ煮 スープ	豚ひき肉,なす,トマト,たまねぎ アスパラ,にんじん	「の」野菜のそぼろ煮 マッシュかぼちゃ スープ	豚ひき肉,なす,トマト,たまねぎ かぼちゃ アスパラ,にんじん	
おやつ		マカロニきなこ	マカロニ,きな粉	マカロニきなこ	マカロニ,きな粉	
9日 (火) 昼	豆腐 ブロッコリー さつまいも	鶏とわかめ煮 千草焼き	鶏ささ身,わかめ 豆腐,卵,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー	鶏とわかめ煮 千草焼き スープ	鶏ささ身,わかめ 豆腐,卵,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー レタス,赤ピーマン	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,バター,牛乳	
10日 (水) 昼	卵黄 にんじん だいこん	トマトソースのうどん スープ	うどん,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト じゃがいも,黄ピーマン	トマトソースの Pasta 野菜のコーン煮 スープ	スパゲッティ,豚ひき肉,たまねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト キャベツ,コーン じゃがいも,黄ピーマン	
おやつ		あったかぞうすい	五分かゆ,だいこん,にんじん,いんげん,卵	あったかぞうすい	全かゆ,だいこん,にんじん,いんげん,卵	
11日 (木) 昼	豆腐 にんじん レタス	野菜の白和え スープ	豆腐,はくさい にんじん,たまねぎ	魚のみそ風味煮 野菜の白和え スープ	さば,長ネギ,みそ 豆腐,はくさい にんじん,たまねぎ	
おやつ		野菜入りパン粥	食パン耳なし,レタス,牛乳	ジャムロールパン	食パン耳なし,いちごジャム	
12日 (金) 昼	ヨーグルト ほうれんそう キャベツ	野菜の卵とじ スープ	卵,ほうれんそう キャベツ,にんじん	鶏と野菜煮 野菜入りオムレツ スープ	鶏肉,ブロッコリー 卵,ほうれんそう キャベツ,にんじん	
おやつ		かぼちゃのおやき	かぼちゃ,いんげん,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,いんげん,片栗粉	
13日 (土) 昼	おべんとう					
おやつ	ミルク 調理パン					
15日 (月) 昼	豆腐 ほうれんそう キャベツ	もずく丼風 野菜のツナ煮	五分かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン ツナ,ほうれんそう,にんじん	もずく丼風 野菜のツナ煮 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン ツナ,ほうれんそう,にんじん 豆腐,長ネギ	
おやつ		お好み焼風	卵,キャベツ,にんじん,小麦粉	お好み焼風	卵,キャベツ,にんじん,小麦粉	
16日 (火) 昼	豆腐 にんじん はくさい	野菜とツナ煮 野菜の白和え	ツナ,はくさい,にんじん 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン	野菜とツナ煮 野菜の白和え スープ	ツナ,はくさい,にんじん 豆腐,赤ピーマン,黄ピーマン もやし,にら	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳	
17日 (水) 昼	きな粉 こまつな キャベツ	野菜の白和え スープ	豆腐,キャベツ,こまつな 赤ピーマン,きゅうり	野菜の白和え レバー入りマッシュ スープ	豆腐,キャベツ,こまつな じゃがいも,レバー 赤ピーマン,きゅうり	
おやつ		きなこサンド	食パン耳なし,きな粉,さとう,牛乳	きなこサンド	食パン耳なし,きな粉,さとう,牛乳	
18日 (木) 昼	白身魚 こまつな きゅうり	魚と野菜煮 野菜の卵とじ	白身魚,こまつな 卵,にんじん	魚ののり焼き 野菜の卵とじ スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 卵,にんじん こまつな,きゅうり	
おやつ		ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉	ミルクもち	牛乳,片栗粉,きな粉	
19日 (金) 昼	豆腐 にんじん じゃがいも	つぶし大豆煮 スープ	大豆,にんじん 豆腐,いんげん	肉とひじき煮 つぶし大豆煮 スープ	豚肉,ひじき,にら 大豆,にんじん 豆腐,いんげん	
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	
20日 (土) 昼	きな粉 トマト だいこん	野菜そぼろのトマト煮 スープ	豚ひき肉,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト アスパラ,黄ピーマン	野菜そぼろのトマト煮 スープ	豚ひき肉,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト アスパラ,黄ピーマン	
おやつ		きなこ入りパン粥	食パン耳なし,牛乳,きな粉	きなこサンド	食パン耳なし,きな粉,さとう,牛乳	
22日 (月) 昼	豆腐 かぼちゃ かぶ	冬瓜ぞうすい 野菜のおかか煮 ゆし豆腐	五分かゆ,豚肉,かぼちゃ,にんじん かぶ,はくさい,きゅうり,糸かつお ゆし豆腐	冬瓜ぞうすい 野菜のおかか煮 ゆし豆腐	全かゆ,豚肉,かぼちゃ,にんじん かぶ,はくさい,きゅうり,糸かつお ゆし豆腐	
おやつ		甘菓子風(うすめ)	あずきあん,豆腐	甘菓子風(うすめ)	あずきあん,豆腐	
23日 (火) 昼	おべんとう会					
おやつ		じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	じゃがおやき	じゃがいも,片栗粉	
24日 (水) 昼	卵黄 ブロッコリー じゃがいも	野菜の卵とじ 野菜のおかか煮	卵,オクラ,にんじん ブロッコリー,赤ピーマン,糸かつお	そぼろ入りオムレツ 野菜のおかか煮 スープ	卵,豚ひき肉,牛乳 ブロッコリー,赤ピーマン,糸かつお オクラ,にんじん	
おやつ		じゃがいもケーキ	じゃがいも,牛乳,小麦粉	じゃがいもケーキ	じゃがいも,牛乳,小麦粉,えだまめ,油	
25日 (木) 昼	豆腐 ほうれんそう きゅうり	野菜の白和え 野菜のおかか煮	豆腐,ほうれんそう,たまねぎ きゅうり,赤ピーマン,糸かつお	野菜の白和え 野菜のおかか煮 スープ	豆腐,ほうれんそう,たまねぎ きゅうり,赤ピーマン,糸かつお えのき,まいたけ,しめじ	
おやつ		ツナ入り粥	五分かゆ,ツナ,ピーマン	ツナ入り粥	全かゆ,ツナ,ピーマン	
26日 (金) 昼	豆腐 にんじん こまつな	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚ひき肉,にんじん 豆腐,こまつな,赤ピーマン,コーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こねぎ 豆腐,こまつな,赤ピーマン,コーン	
おやつ		ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん	ポロポロジュシー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら	
27日 (土) 昼	大清掃					
おやつ						
29日 (月) 昼	年末年始休園 (令和8年1月5日保育始め)					
おやつ						