

2025年 令和 7年

12月

予定献立表

新島こども園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ	
1	月	強化あわごはん 豚肉洋風照焼 フーイリチー 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 ツナ缶 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 あわ 砂糖 油 車ふ さつま芋	にんにく にんじん もやし キャベツ ピーマン こまつな 長ねぎ みかん	スキムミルク ごまだんご	
2	火	玄米ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 玄米 砂糖 油 強力粉	ひじき にんじん にら こんにやく たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ なし	スキムミルク ヨーグルトパン	
3	水	きのこカレー 切干大根サラダ チンゲン菜スープ 果物	鶏肉 ツナ缶 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖 ごま ふ パン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ マッシュルーム缶 切干大根 きゅうり チンゲンサイ りんご	スキムミルク ツナコーントースト	
4	木	強化玄米ごはん 魚天ぶら 筑前煮 キャベツみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 卵 牛乳	米 玄米 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 バター	青のり にんじん れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ キャベツ えのき ねぎ パナナ	スキムミルク 人参クッキー	
5	金	レバー入りミートソース チーズ うまっコリー もずくスープ 果物	豚ひき肉 チーズ 豚レバー 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲッティ 油 マヨネーズ ごま 米 砂糖	たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン マッシュルーム缶コーン缶 ブロッコリー もずく ねぎ かき	豆乳 みそおにぎり	
6	土	ひじきチャーハン からしな和え じゃが芋みそ汁 果物	豚ひき肉 豆腐 ツナ缶 油揚げ おから 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 黒砂糖 油 ホットケーキMix	ひじき にんじん たまねぎ ピーマン からしな ねぎ わかめ パナナ オレンジ	スキムミルク お菓子 パナナ	
8	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 バター いりごま コーンフレーク	にんじん たまねぎ 乾しいたけ いんげん こまつな えのき ねぎ みかん	スキムミルク コーンフレークおこし	
9	火	強化玄米ごはん 鮭のタンドリー焼き 白菜うま煮 大根ときのこのみそ汁 果物	さけ ヨーグルト 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 さつま芋 芋くず 白玉粉 砂糖 油	はくさい にんじん たまねぎ チンゲンサイ だいこん えのき ねぎ りんご	スキムミルク 芋くず天ぶら	
10	水	マーボー豆腐丼 パンサンスー コンスープ 果物	豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 油 砂糖 春雨 片栗粉 ごま パン バター 黒糖	たまねぎ にんじん にら にんにく しょうが もやし きゅうり コーン缶 キャベツ かき	スキムミルク 黒糖トースト	
11	木	強化玄米ごはん きびなごのマリネ きんぴらごぼう ゆし豆腐 果物	きびなご ゆし豆腐 豚肉 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま 焼きそば	きゅうり たまねぎ トマト ごぼう にんじん ねぎ パナナ キャベツ ピーマン	スキムミルク おやつ焼きそば	
12	金	強化あわごはん 納豆みそ 煮付け カリカリ胡瓜 ワカメスープ 果物	納豆 三枚肉 生揚げ 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 強力粉 黒糖	しょうが ねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ きゅうり わかめ なし	スキムミルク 黒糖アガラサー	
13	土	肉うどん かぼちゃチーズサラダ 昆布即席漬け 果物	豚肉 チーズ きな粉 牛乳	うどん 油 片栗粉 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ 米	たまねぎ にんじん キャベツ 乾しいたけ ねぎ かぼちゃ きゅうり こんぶ ピーマン パナナ	スキムミルク お菓子 パナナ	
15	月	ハヤシライス 白菜ツナサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 ごま ふ マヨネーズ 砂糖	にんじん たまねぎ セロリ いんげん マッシュルーム缶 はくさい チンゲンサイ みかん	スキムミルク ミルクサブレ	
16	火	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き 千切りイリチー じゃが芋みそ汁 果物	さけ 豚肉 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 バター ぎょうざの皮	にんじん 切干大根 こんにやく こんぶ たまねぎ ねぎ わかめ かぼちゃ なし	スキムミルク フライドパンキン	
17	水	ロールパン クリームシチュー チーズ入り卵焼き キャベツの中華サラダ 果物	鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳 牛乳 卵 ハム	パン じゃが芋 油 マカロニ 砂糖 米 ごま	セロリ にんじん たまねぎ ブロッコリー しめじ ひじき キャベツ きゅうり りんご	野菜ジュース おかかおにぎり	
18	木	弁当会					スキムミルク もずくヒラヤーチー
19	金	(お誕生会)ふりかけごはん 魚フライ デミグラス風ソース マカロニサラダ 野菜スープ ヨーグルト	白身魚 卵 牛乳 ヨーグルト	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ ホットケーキMix	ブロッコリー にんじん きゅうり コーン缶 キャベツ たまねぎ パナナ みかん缶	アンパンマンジュース 誕生ケーキ	
20	土	レッツ エンジョイ スポーツ					
22	月	冬至ジュース 鶏肉ごま風味焼き 小松菜お浸し 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚肉 鶏肉 豆腐 生クリーム 牛乳	米 押麦 田芋 油 砂糖 ごま さつま芋 バター	乾しいたけ にんじん ねぎ こまつな はくさい わかめ みかん	スキムミルク ふかし芋	
23	火	黒米ごはん きびなごから揚げ 人参シリシリ カリカリ胡瓜 イナムドゥチ 果物	きびなご 卵 豚肉 かまぼこ きな粉 牛乳	米 黒米 片栗粉 油 パン バター 砂糖	にんじん たまねぎ にら きゅうり 乾しいたけ こんにやく ねぎ パナナ	スキムミルク きなこクリームサンド	
24	水	ドライカレー ゴボウサラダ 春雨スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 卵 脱脂粉乳 牛乳	米 押麦 春雨 マヨネーズ 油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 にんにく ごぼう きゅうり はくさい わかめ なし	スキムミルク ココアバー	
25	木	(クリスマス)ケチャップライス チキン から揚げ ブロッコリーおかか和え ほうれん草スープ 果物	鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 片栗粉 小麦粉 バター 砂糖 ジャム	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー ほうれんそう りんご	スキムミルク ロシアンクッキー	
26	金	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 キャベツみそマヨ和え 果物	豚肉 かまぼこ さけ 豆乳	沖縄そば 砂糖 田芋 さつま芋 油 マヨネーズごま 米	ねぎ キャベツ こまつな にんじん みかん	豆乳 鮭おにぎり	
27	土	豚丼 もずくの酢の物 豆腐と大根のみそ汁 果物	豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ もずく きゅうり だいこん ねぎ パナナ	スキムミルク お菓子 パナナ	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。