



12月献立表



2025年12月

まなぶ保育園

日付	献立名	おやつ	材料名		
			血や肉や骨になるもの	熱と力になるもの	体の調子を整えるもの
1月	五穀ごはん 沖繩風煮つけ 小魚の佃煮 キャベツみそ汁 パイン缶	保育乳 黒糖アガラサー	保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ	米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま	○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな
2火	焼きそば アーサ汁 パナナ	保育乳 昆布おにぎり	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
3水	五穀ごはん 納豆 麩チャンプルー 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 大学いも	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
4木	五穀ごはん しらす卵焼き ひじき炒め 青菜みそ汁 黄桃缶	保育乳 ピザトースト	保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウインナー、ツナ油漬缶、○しらす干し	米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油	たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん
5金	タコライス コンソメスープ パナナ	保育乳 はちみつレモンケーキ	保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ	米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも	○パナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら
6土	親子どんぶり わかめみそ汁 オレンジ	保育乳 ツナトースト	沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく
8月	ミートソーススパゲッティ 卵スープ オレンジ	保育乳 みそおにぎり	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
9火	五穀ごはん 魚のコーンマヨ焼き クレープイリチー 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 チョコスコーン	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
10水	五穀ごはん 酢豚 春雨スープ オレンジ	保育乳 クロックムッシュ	保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉	米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ	○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ
11木	肉わかめうどん 和え物 パナナ	保育乳 寿司おにぎり	保育乳、豚ひき肉、○卵、沖繩豆腐、卵、○牛乳	米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖	たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ
12金	カレーライス チキンナゲット 和え物 パイン缶	保育乳 豆乳くずもち	保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶	○米、スパゲッティ、砂糖、ごま油	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干ししいたけ、ひじき
13土	おゆうぎかい				
15月	五穀ごはん 松風焼き 青菜ソテー 卵スープ 黄桃缶	保育乳 南瓜ケーキ	保育乳、鶏ひき肉、沖繩豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
16火	五穀ごはん 肉じゃが 春雨野菜スープ オレンジ	プリン ビスケット	保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉	○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら
17水	野菜みそラーメン しゅうまい パナナ	保育乳 鮭おにぎり	保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ	米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま	○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン
18木	オムライス ウインナー コンソメスープ 黄桃缶	アンパンマンジュース 誕生会ケーキ (チーズケーキ)	保育乳、鶏ひき肉、沖繩豆腐、豚肉、みそ	○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖	○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ
19金	☆ お弁当会 ☆				
20土	そぼろどんぶり 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 フレンチトースト	沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく
22月	五穀ごはん 鶏手羽元煮つけ 野菜炒め 豆腐スープ 黄桃缶	保育乳 シリアルバー	保育乳、鶏手羽先、沖繩豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶	○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま	○りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干ししいたけ、カットわかめ
23火	ふりかけごはん ミートローフ ポテトフライ ブロッコリーソテー 卵スープ パイン缶	保育乳 クリスマスケーキ (ガトーショコラ)	保育乳、豚肉、沖繩豆腐、○ツナ油漬缶	じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、揚げ油、油、三温糖、片栗粉	こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ
24水	五穀ごはん 豆腐の中華煮 納豆 大根みそ汁 オレンジ	保育乳 お好み焼き	保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉	○みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ
25木	もずくどんぶり キャベツみそ汁 黄桃缶	保育乳 チーズスコーン	保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油	○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリー、赤ピーマン、黄ピーマン
26金	沖繩そば 和え物 パナナ	保育乳 じゅうしいおにぎり	保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ	沖繩そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま	みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり
27土	ぞうすい チキンから揚げ オレンジ	保育乳 ジャムサンド	沖繩豆腐、豚ひき肉、みそ	米、油	パイン缶、長ねぎ、にんじん、干ししいたけ、にんにく

☆保育園の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります