

12月 献立表 幼児食

2025年 12月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1月	ごはん 豆腐ハンバーグ チンゲン菜のお浸し スープ (えのき・わかめ)	◎スキムミルク ◎野菜おにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、葉ねぎ、カットわかめ、こまつな	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、ごま油、いりごま	水、食塩、米みそ、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.8g 脂質 14.2g 炭水化物 91.2g 塩分 1.7g
2火	ごはん 魚のバーベキューソース ひじきの煮つけ 味噌汁 (大根・小松菜・しめじ) みかん	◎スキムミルク ◎米粉ときなこのソフトクッキー	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	しょうがおろし汁、たまねぎ、りんごジュース、干しひじき、干ししいたけ、にんじん、さやいんげん、だいこん、こまつな、ぶなしめじ、みかん	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉	水、清酒、おろしにんにく、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 570kcal たんぱく質 27.1g 脂質 15.1g 炭水化物 85.8g 塩分 1.5g
3水	インディアンスパゲティ (米粉めん) フロッキーとコーンのじゃこ和え スープ (かぶ・えのき・こまつな)	◎スキムミルク ◎おかか昆布おにぎり	豚かたロース、焼き竹輪、豆乳、しらす干し、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、にんにく、フロッキー、コーン缶、かぶ、えのきたけ、こまつな、葉ねぎ、塩昆布	米粉めん、炒め油、てんさい含蜜糖、調合油、うるち米	食塩、こしょう、カレールウ、こいくちしょうゆ、かつおだし、水、本みりん	エネルギー 508kcal たんぱく質 22.6g 脂質 11.2g 炭水化物 83.3g 塩分 1.9g
4木	ごはん サバのごまだれ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 (ほうれん草・じゃがいも・長ねぎ) りんご	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	さば、油揚げ、スキムミルク	切干しだいこん、にんじん、ほうれん草、長ねぎ、りんご、玄米フレーク	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、炒め油、じゃがいも、ココアフレーク、米ぬか油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、マシュマロ	エネルギー 581kcal たんぱく質 25.7g 脂質 15.3g 炭水化物 90.8g 塩分 1.3g
5金	冬野菜カレー きゅうりとキャベツのコールスローサラダ すまし汁 (豆腐・わかめ・えのき)	◎スキムミルク ◎マーメイドケーキ	鶏もも肉、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	だいこん、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、葉ねぎ、えのきたけ、カットわかめ、オレンジマーメイド	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、調合油	水、カレールウ、米酢、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 570kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.8g 炭水化物 78.4g 塩分 1.7g
6土	鶏肉の照り焼丼 すまし汁 (豆腐・こまつな) バナナ	◎わかめおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	長ねぎ、青ピーマン、にんじん、こまつな、えのきたけ、バナナ、カットわかめ	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 457kcal たんぱく質 14.8g 脂質 6.9g 炭水化物 85.9g 塩分 1.4g
8月	すき焼き丼 ひじきと小松菜のナムル すまし汁 (かぶ・キャベツ・わかめ)	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	豚かたロース、木綿豆腐、スキムミルク、さけ	長ねぎ、にんじん、干しひじき、こまつな、かぶ、キャベツ、カットわかめ	うるち米、しらたき、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩	エネルギー 606kcal たんぱく質 25.4g 脂質 16.2g 炭水化物 92.2g 塩分 1.5g
9火	お弁当会	◎かぼちゃチーズマフィン ◎スキムミルク	大豆粉、豆乳、プロセスチーズ、スキムミルク	かぼちゃ	米粉、てんさい含蜜糖、調合油	ベーキングパウダー、水	エネルギー 206kcal たんぱく質 13.4g 脂質 5.9g 炭水化物 27.1g 塩分 0.6g
10水	タンメン (米粉めん) じゃがいもとツナの炒め煮 オレンジ	◎スキムミルク ◎ゆかりチーズおにぎり	豚かたロース、ツナ缶、スキムミルク、プロセスチーズ	にんじん、りよくとちもやし、こまつな、にら、干ししいたけ、さやいんげん、干しひじき、バレンシアオレンジ	米粉めん、ごま油、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米、いりごま	戻し汁、かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、水、ゆかり	エネルギー 574kcal たんぱく質 23.5g 脂質 16.4g 炭水化物 87.1g 塩分 1.2g
11木	ごはん さばのカレー風味照り焼き 厚揚げと白菜のごま煮 味噌汁 (こまつな・たまねぎ)	◎スキムミルク ◎大学いも	さば、厚揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、ぶなしめじ、こまつな、たまねぎ	うるち米、てんさい含蜜糖、米粉、調合油、すりごま、さつまいも、揚げ油、いりごま	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、かつおだし、米みそ	エネルギー 592kcal たんぱく質 25.9g 脂質 20.6g 炭水化物 81.8g 塩分 1.4g
12金	鶏丼 小松菜ともやしのツナ和え 味噌汁 (えのき・油揚げ) バナナ	◎スキムミルク ◎ココア蒸しパン	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、りよくとちもやし、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、すりごま、米粉、調合油	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 589kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.0g 炭水化物 85.5g 塩分 1.3g
13土	マーボー丼 スープ (チンゲン菜・ねぎ・わかめ) みかん	◎ゆかりおにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、ゆかり	エネルギー 486kcal たんぱく質 16.6g 脂質 8.1g 炭水化物 88.6g 塩分 0.7g

15	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め きゅうりと大根のツナサラダ 味噌汁（こまつな・えのき・油揚げ）	◎スキムミルク ◎みそぼろおにぎり	豚かたロール、かつお節、ツナ缶、油揚げ、スキムミルク、豚ひき肉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいごん、カットわかめ、こまつな、えのきたけ、しょうがおろし、味付けのり	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 663kcal たんぱく質 28.3g 脂質 19.5g 炭水化物 96.9g 塩分 1.7g
16	ごはん 魚のごま焼き ほうれん草と人参のじゃこ和え スープ（豆腐・えのきたけ・わかめ）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	キングクリップ、油揚げ、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、大豆粉	ほうれん草、にんじん、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、いりごま、調合油、米粉、てんさい含蜜糖	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 500kcal たんぱく質 30.1g 脂質 13.1g 炭水化物 69.0g 塩分 1.5g
17	鶏野菜うどん（米粉めん） じゃがいもといんげんのマヨネーズ和え バナナ(45g)	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク	干しいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな、きやいんげん、バナナ、コーン缶、干しひじき	米粉めん、じゃがいも、ごま油、すりごま、うるち米	戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水	エネルギー 523kcal たんぱく質 20.9g 脂質 9.7g 炭水化物 91.7g 塩分 1.5g
18	ごはん 赤魚とれんごんの唐揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁（豆腐・たまねぎ・人参）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	赤魚、かつお節、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳	れんごん、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、調合油、さつまいも、てんさい含蜜糖、いりごま	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ	エネルギー 566kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.3g 炭水化物 84.4g 塩分 1.1g
19	ドライカレー 春雨サラダ すまし汁（キャベツ・わかめ） みかん(50g)	◎スキムミルク ◎あずきケーキ	豚ひき肉、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しょうがおろし、干しぶどう、コーン缶、きゅうり、きくらげ、キャベツ、カットわかめ、みかん	うるち米、炒め油、はるさめ、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、おろしにんにく、カレールウ、こいくちしょうゆ、米酢、かつおだし、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 590kcal たんぱく質 24.7g 脂質 18.1g 炭水化物 87.5g 塩分 1.6g
20	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、パレンシアオレンジ、こまつな	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 474kcal たんぱく質 21.2g 脂質 7.8g 炭水化物 81.8g 塩分 1.0g
22	中華丼 きゅうりとちやしのマヨネーズ和え スープ（とうふ・ワカメ） りんご	◎スキムミルク ◎トゥンジージュース	豚かたロール、豚もも肉、鶏ささみ、除去マヨネーズ、木綿豆腐、スキムミルク、豚ばら肉、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、たけのこ、りよくとうもろやし、きゅうり、カットわかめ、りんご、干しいたけ、干しひじき、葉ねぎ	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、いりごま、さといも	水、こしょう、こいくちしょうゆ、清酒、かつおだし、穀物酢、食塩、本みりん	エネルギー 643kcal たんぱく質 30.1g 脂質 14.8g 炭水化物 100.9g 塩分 1.8g
23	ごはん サバの竜田揚げ 豚肉と小松菜の炒め物 味噌汁（えのき・油揚げ・わかめ）	◎スキムミルク ◎オートミールバナナクッキー	さば、豚もも肉、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	こまつな、りよくとうもろやし、にんじん、カットわかめ、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、ごま油、オートミール、調合油、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、かつおだし、米みそ	エネルギー 683kcal たんぱく質 33.0g 脂質 28.2g 炭水化物 80.9g 塩分 1.3g
24	ごはん チンジャオロース ちやしのほうれん草のおかか和え スープ（えのき・わかめ・たまねぎ）	◎スキムミルク ◎ゆかりおにぎり	豚もも肉、かつお節、スキムミルク	青ピーマン、黄パプリカ、にんじん、たけのこ、ほうれん草、りよくとうもろやし、乾燥わかめ、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、かつおだし、食塩、ゆかり	エネルギー 576kcal たんぱく質 24.7g 脂質 10.9g 炭水化物 96.4g 塩分 1.3g
25	X'masカレーライス ポテトサラダ スープ（わかめ・えのきたけ）	◎スキムミルク ◎Xmasケーキ	豚かたロール、除去マヨネーズ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、米粉、調合油	水、カレールウ、米酢、食塩、かつおだし、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 609kcal たんぱく質 24.1g 脂質 23.6g 炭水化物 81.6g 塩分 1.7g
26	年越しそば◎ 野菜炒め みかん	◎スキムミルク ◎ツナみそおにぎり	豚ばら肉、焼き竹輪、木綿豆腐、スキムミルク、ツナ缶	葉ねぎ、たまねぎ、にんじん、りよくとうもろやし、キャベツ、こまつな、干しひじき、みかん、味付けのり	沖縄そば、炒め油、てんさい含蜜糖、うるち米	かつおだし、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、水、米みそ	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.8g 炭水化物 74.7g 塩分 1.9g
27	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・えのき・ねぎ） バナナ	◎わかめおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐	にんじん、ほうれん草、えのきたけ、葉ねぎ、バナナ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ	エネルギー 491kcal たんぱく質 16.3g 脂質 10.0g 炭水化物 87.6g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

2025年 12月

12月 献立表 離乳食（完了期）

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
2 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、こまつな、 だいこん	うるち米、かたくり粉	水
3 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、青ピーマン	うるち米	水
4 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう	うるち米、かたくり粉、じゃがいも	水
5 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 だいこん	うるち米	水
6 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
8 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、キャベツ	うるち米	水
9 火	お弁当会	◎野菜がゆ		にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
10 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
11 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、はくさい、 たまねぎ	うるち米、かたくり粉	水
12 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、こまつな、たまねぎ	うるち米	水
13 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

15 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、だいこん、 キャベツ	うるち米	水
16 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、ほうれんそう、たまね ぎ	うるち米、かたくり粉	水
17 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米、じゃがいも	水
18 木	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、こまつな、たまねぎ、 キャベツ	うるち米、かたくり粉	水
19 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 青ピーマン	うるち米	水
20 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水
22 月	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、はくさい、こまつな	うるち米	水
23 火	軟飯 白身魚の煮つけ 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	キングクリップ	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う	うるち米、かたくり粉	水
24 水	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ほうれんそ う	うるち米、じゃがいも	水
25 木	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、ブロッコ リー	うるち米	水
26 金	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 こまつな	うるち米	水
27 土	軟飯 すり豆腐 野菜柔らかか煮 だしスープ	◎野菜がゆ	絹ごし豆腐	にんじん、たまねぎ、こまつな	うるち米	水

※離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。

※行事・材料等の都合により献立を変更する事があります。