



令和7年 12月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き シルバーサラダ ほうれん草のすまし汁 みかん	梅ゼリー 亀の甲せんべい	米 もちきび 押麦 春雨 塩せんべい	豚肉 かに風味かまぼこ ツナ缶 かつお節 煮干し	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 ほうれん草 みかん 梅ジュース	パンチのある肉料理は人気メニューです。白髪に見立てたシルバーサラダと一緒に！
2	火	雑穀御飯 さばのケチャップあん 大根のそぼろ煮 白菜とワカメの味噌汁 バナナ	ニラもやし豚チヂミ ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま	さば 鶏ひき肉 わかめ かつお節 煮干し 豚肉 卵 ミルク	生姜 大根 人参 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 白菜 バナナ にら もやし	DHAが期待出来る青魚のサバは血液サラサラに効果があります。
3	水	雑穀ごはん 豚レバーの甘じょうゆ 小松菜のナムル ゆし豆腐汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 押麦 もちきび すりごま 食パン いちごジャム	豚レバー ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 小松菜 人参 もやし ねぎ みかん	甘辛味の鶏レバーは食べやすくてご飯が進みます。
4	木	雑穀ごはん 小魚佃煮 おでん スティック胡瓜 ブルーン	野菜とチーズのケーキ サレ りんごジュース	米 押麦 もちきび 白ごま ジャガ芋 小麦粉 りんごジュース	カエリ ソーキ骨 厚揚げ豆腐 かつお節 卵 牛乳 ウインナー プロセスチーズ	大根 胡瓜 ブルーン 玉葱 人参 パセリ	温かいおでんはこの時期には嬉しい料理です。
5	金	キッズちゃんぽん じゃが芋煮っころがし バナナ	鮭おにぎり ミルク	茹で中華めん じゃが芋 米 白ごま	かつお節 豚肉 なると 青のり粉 鮭 きざみのり ミルク	玉葱 人参 にんにく 生姜 キャベツ しめじ ホールコーン缶 バナナ	お野菜のだしがたっぷり出ているので汁まで飲んでね～
6	土	ハヤシライス 大根とかぶの削り和え きのこのすまし汁 りんご	ごまポッキー ミルク	米 ホットケーキミックス 黒ごま	豚肉 糸削り節 わかめ かつお節 豆乳 ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 かぶ 舞茸 ねぎ りんご	豚肉のハヤシライスも変わりだねでGOODです。
8	月	和風そぼろ丼 チョップドサラダ ほうれん草の味噌汁 ブルーン	ジンジャークッキー ミルク	米 さつま芋 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 ささみ プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草 ブルーン	クリスマスの時期に食べるジンジャークッキーは家族の無病息災を願うクッキーです
9	火	雑穀御飯 納豆削り和え 肉野菜炒め 魚汁 ヨーグルトみかん	ツナサンド ヤクルト	米 もちきび 押麦 食パン	納豆 糸削り節 豚肉 厚揚げ豆腐 赤魚 乾燥あおさ かつお節 プレーンヨーグルト ツナ缶 ヤクルト	にんにく 玉葱 人参 キャベツ にら 大根 生姜 みかん缶 胡瓜	ヨーグルトは腸内環境を整える働きがあります
10	水	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 ひじき炒め 里芋と玉葱の味噌汁 バナナ	せんざい	米 もちきび 押麦 冷) 里芋 黒糖 さつま芋	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	生姜 玉葱 人参 ねぎ バナナ	今日の給食は緑の仲間が不足です夕食は野菜料理でお願いします
11	木	とうもろこし御飯 小魚佃煮 豚肉とりんごのソテー 白菜の味噌汁 ブルーン	アメリカンドック ミルク	米 白ごま 小麦粉 ホットケーキミックス	カエリ 豚肉 かつお節 煮干し ウインナー 卵 ミルク	ホールコーン缶 玉葱 れんこん水煮 りんご 生姜 白菜 えのき ブルーン	小魚の佃煮は人気メニューですカルシウム豊富！簡単なのでお家でも作ってみてね
12	金	胚芽ロールパン サーモングラタン 冬の根菜スープ フルーツゼリー	りんごのスコーン ミルク	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 ゼリー 生クリーム 小麦粉	鮭 ピザチーズ 鶏むね肉 かつお節 卵 ミルク	玉葱 ブロッコリー 生しいたけ 大根 人参 ごぼう えのき 生姜 りんご	グラタンとスープで体を温めて病気に負けない元気な体を作りましょう
13	土	インディアンスパゲティー 白菜甘酢漬け 玉葱とわかめのスープ バナナ	ひらやーちー ミルク	スパゲッティ 白ごま 小麦粉	合挽き肉 わかめ かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 人参 ピーマン 玉葱 マッシュルームスライス缶 トマト缶 白菜 シークヮーサー果汁 ねぎ バナナ にら	意外とおいしいカレー味のパスタ副菜の甘酢漬けでさっぱりと！

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和7年 12月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	
15	月	中華丼 ひじきのツナサラダ えのきのすまし汁 みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 じゃが芋 白ごま 黒糖	豚肉 ひじき ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し ミルク	白菜 玉葱 人参 生しいたけ だけのこ水煮 チンゲン菜 赤ピーマン ホールコーン缶 えのき みかん レーズン	あんかけは温度が下がりにくいので温かさを保ったまま食べられるという冬にぴったりの調理法です！	
16	火	雑穀御飯 白身魚バターじょうゆ焼き 人参シリシリー 豚汁 ブルーン	シリアルヨーグルト	米 もちきび 押麦 小麦粉 里芋 いちごソース コーンフレーク	白身魚 ツナ缶 卵 豚肉 かつお節 煮干し ブレーンヨーグルト	人参 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 ブルーン バナナ	バター醤油の香りが食欲をそそりますね	
17	水	カレーうどん コールスローサラダ みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ レッドキドニー缶 ブレーンヨーグルト 豚三枚肉 きざみのり ミルク	生姜 玉葱 乾燥椎茸 人参 ねぎ キャベツ パイン缶 パセリ みかん	ほかほかカレーうどんが美味しいくなる時期ですね	
18	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース					お誕生日の子 おめでとうございます！ 今日のお弁当は何が入っているかな～
19	金	雑穀御飯 鶏のマリネオーブン焼き プロッコリーソテー ミネストローネ バナナ	そうめんいりちゃー フルーツ野菜ジュース	米 もちきび 押麦 じゃが芋 そうめん	鶏もも肉 豚バラ肉 ベーコン レッドキドニー缶 ツナ缶	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー ホールコーン缶 人参 白菜 トマト缶 バナナ ねぎ	お肉は焼く前調味料に漬けておくと柔らかく仕上がりますよ	
20	土	ボロボロジューシー ワインナーとゆで卵 胡瓜とワカメの和え物 みかん	職員研修	米	豚肉 ウィンナー 卵 わかめ ツナ缶	にんじん 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 みかん	卵はタンパク質の他にも栄養が沢山 困ったときの一品にゆで卵いいですね	
22	月	トゥンジージューシー 南瓜甘煮 具だくさん汁 みかん	揚げパン ミルク	米 田芋水煮 じゃが芋 コッペパン	豚肉 ひじき かつお節 煮干し きな粉 ミルク	人参 乾燥椎茸 ねぎ 南瓜 ごぼう 大根 玉葱 みかん	今日は冬至！ 昼が最も短い日です 沖縄ではトゥンジージューシーを食べる習慣があります	
23	火	雑穀御飯 鯖のごまみりん焼き 大根と島人参の炒め煮 ほうれん草の味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま さつま芋	さば 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 島人参 いんげん ほうれん草 バナナ	島人参って知っていますか？ 黄色くて細長い人参です	
24	水	二色そぼろ丼 白菜の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 りんご	おから焼餅 ミルク	米 白ごま 練りごま もち粉	きざみのり 合挽き肉 卵 しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し おから ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ りんご	そぼろ丼は食べやすくてご飯が進みますね	
25	木	ケチャップライス ハンバーグ ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク	米 パン粉 じゃが芋 小麦粉 ゼリー	合挽き肉 豚レバー 卵 茄で卵 ツナ缶 ベーコン ミルク	にんにく 玉葱 人参 胡瓜 赤ピーマン クリームコーン缶 パセリ	今日はクリスマスの行事食を準備しました	
26	金	年越しそば 大根と青しその和え物 バナナ	おかかおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 糸削り節	人参 玉葱 ねぎ 大根 青しそ バナナ	少し早めの年越しそばです 健康で長生きができるように願いがこめられています	
27	土	和風スパゲティ 温野菜サラダ わかめのすまし汁 ブルーン	おせんべい ミルク	スパゲッティ せんべい	ツナ缶 きざみのり わかめ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 しめじ ホールコーン缶 ほうれん草 にんにく ブロッコリー 人参 長葱 ブルーン	今年最後の給食です 楽しい時間を過ごしてね よいお年をお迎えください	

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

