



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 もちぎび 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 もちぎび 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 豚レバーの甘しょうゆ 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 もちぎび 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 もちぎび 白ごま じゃが芋 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 ウィンナー 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 パナナ	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 もちぎび 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	ぜんざい	米 もちぎび 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 ウィンナー 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 シークワサー果汁 ねぎ パナナ 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 ジャが芋 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 たけのこ水煮 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 白身魚バターじゃうゆ焼き 人参シリシリ 豚汁 ブルーネ	シリアルヨーグルト	米 もちぎび 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 プレーンヨーグルト	人参 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 プルーン 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 ジャが芋 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト 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 鶏のマリネオープン焼き ブロッコリーソテー 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 もちぎび 押麦 ジャが芋 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 ウインナーとゆで卵 胡瓜とワカメの和え物 みかん	職員研修	米	豚肉 ウインナー 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 具たくさん汁 みかん	揚げパン ミルク	米 田芋水煮 ジャが芋 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 もちぎび 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 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 ジャが芋 小麦粉 ゼリー	合挽き肉 豚レバー 卵 茹で卵 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 ツナ缶 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 ブルーネ	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 プルーン	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。

