



12月 幼児食献立表



きららうえばる保育園
栄養士 照屋恵美

令和7年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1月	みかん	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ アーサ	玄米 白米 しらたき マカロニ マヨネーズ	白菜 人参 小松菜 胡瓜 人参 みかん缶 えのき茸 ねぎ	15月	オレンジ	二色丼ぶり 小松菜の和え物 ゆし豆腐	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 ゆし豆腐	白米 玉ねぎ 絹さや 小松菜 人参 コーン ねぎ	
	午後おやつ	ちんびん 牛乳	牛乳	小麦粉 黒糖 砂糖			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	バナナ
2火	バナナ	もちきびご飯 サバの塩焼き クーブイリチー 豆腐のみそ汁	サバ 昆布 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	白米 もちきび	ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜	16火	みかん	焼きそば ワカメの和え物 かき玉汁	豚肉 ワカメ 卵	中華麺 胡瓜 玉ねぎ コーン ねぎ	
	午後おやつ	ジャムスコーン 牛乳	牛乳	ケーキMIX ジャム バター			午後おやつ	油みそおにぎり 人参スティック	ツナ缶	白米 砂糖	人参
3水	オレンジ	ミートスパゲティ チョレギサラダ 卵スープ	合挽き肉 ツナ缶 卵	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス 胡瓜 コーン ほうれん草	17水	バナナ	ご飯 秋刀魚の竜田揚げ 豚バラ大根 ほうれん草のみそ汁	秋刀魚 豚肉 刻み揚げ	白米 人参 大根 ねぎ ほうれん草 長ネギ	
	午後おやつ	ふりかけおにぎり 小魚	小魚	白米 ふりかけ			午後おやつ	ホットケーキ 牛乳	牛乳	砂糖 ケーキMIX バター メープル風シロップ	
4木	みかん	ご飯 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	白身魚 ちくわ ワカメ 絹豆腐	白米 マヨネーズ	人参 ブロッコリー ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ	18木	🍪 🍬 🎄 🍷 🍩 お弁当会 🍪 🍬 🎄 🍷 🍩				
	午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー 牛乳	牛乳 ココア	ケーキMIX 砂糖 マーレードジャム			午後おやつ	プリン クラッカー	プリン クラッカー	クラッカー	
5金	バナナ	タコライス 焼きちくわ ワカメスープ	合挽き肉 チーズ ちくわ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト えのき茸	19金	オレンジ	もちきびご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 白菜スープ	豚ミンチ 卵 ハム	白米 もちきび パン粉 春雨 胡瓜 白菜 しめじ	
	午後おやつ	レモントースト 牛乳	牛乳	食パン バター 砂糖 レモン			午後おやつ	くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	芋ず 砂糖 黒糖	
6土	パイナップル	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 大根のみそ汁	豚肉 ツナ缶 刻み揚げ	白米	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 人参 大根 ねぎ	20土	パイナップル	カレーピラフ ツナサラダ 豆腐のすまし汁	鶏ミンチ ツナ缶 絹豆腐	白米 ピーマン 人参 コーン 大根 人参 ねぎ	
	午後おやつ	セサミビスケット バナナ 牛乳	牛乳	ビスケット	バナナ		午後おやつ	動物ビスケット バナナ 牛乳	牛乳	動物ビスケット	バナナ
8月	オレンジ	シンデレラカレー コールスローサラダ コンソメスープ	豚ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 南瓜 GP キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	22月	みかん	冬至ジュシー ポイルウイナー 南瓜サラダ イナムドゥチ	ひじき ツナ缶 ウイナー 卵 豚肉 かまぼこ	白米 マヨネーズ 南瓜 玉ねぎ レーズン 大根 椎茸 ねぎ	
	午後おやつ	黒糖ゴマケーキ 牛乳	牛乳	黒糖 ケーキMIX ごま 油			午後おやつ	芋天ぷら 牛乳	牛乳	さつま芋 てんぷら粉	
9火	バナナ	ふりかけご飯 きびなごの唐揚げ 人参しりしり ゆし豆腐	きびなご ツナ缶 卵 ゆし豆腐	白米 ふりかけ	コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	23火	オレンジ	ご飯 カラフルマーボー豆腐 胡瓜の和え物 きのこスープ	豚ミンチ 木綿豆腐 ちくわ	白米 玉ネギ 人参 ピーマン(緑・黄) 胡瓜 人参 しめじ えのき茸 白菜	
	午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋			午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	粉チーズ 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	
10水	パイナップル	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参 フライドポテト	24水	バナナ	玄米ご飯 魚のピカタ ジャーマンポテト ワカメのみそ汁	白身魚 卵 粉チーズ ウイナー ワカメ	白米 玄米 人参 じゃが芋 たまねぎ ねぎ	
	午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま			午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	ビスケット	みかん缶 パイン缶
11木	みかん	ご飯 チキンのマーレード焼き ひじき炒め なめこ汁	鶏肉 ひじき ちくわ 油揚げ	マーレードジャム しらたき	ブロッコリー 人参 にはら なめこ 白菜 ねぎ	25木	🎄 《クリスマスメニュー》 🎁 ふりかけおにぎり(白米・ふりかけ) から揚げチキン(鶏肉) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー・トマト・コーン) オニオンスープ(玉ねぎ・人参) タコス風カナッペ(豚ミンチ・玉ねぎ・チーズ・クラッカー) フルーツ(パイナップル・ネーブル)				
	午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油			午後おやつ	クリスマスマフケーキ 牛乳	生クリーム 牛乳	ケーキMIX バター 砂糖 チョコ	バナナ
12金	オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き かみかみあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 さきいか 木綿豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ	コーン 人参 きゅうり キャベツ しめじ ねぎ	26金	みかん	年納め沖縄そば キャベツのしらすあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 かまぼこ しらす 金時豆	沖縄そば 砂糖 黒糖	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参
	午後おやつ	ジャムパン 牛乳	牛乳	食パン バター ジャム			午後おやつ	鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米	
13土	パイナップル	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米	人参 にはら 胡瓜 冬瓜 ごぼう 人参 ねぎ	27土	パイナップル	ご飯 ホワイトシチュー 野菜サラダ	鶏肉 牛乳	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 胡瓜 トマト
	午後おやつ	黒棒 パナナ 牛乳	牛乳	黒棒	バナナ		午後おやつ	ビスコ カルピス		ビスコ カルピス	



今年もお世話になりました。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替食で対応いたします。
※ 27日(土)が御用納めになります。

