

れいわ7ねん 12がつのためにゆーひょう



あか

ち・にく・ほねとなる

き


ねつやちからとなる

みどり

からだのちようしをよくする

ひづけ	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			ひづけ	こんだてめい		ざいりょうめい(ひる)			
	ちゆうしょく	おやつ	あか	き	みどり		ちゆうしょく	おやつ	あか	き	みどり	
1 げつ	ごはん ちんじやおろすいため がんものかれーそーすあんかけ ふる一つかくてる たまねぎのちゆうかすーぶ	☆おふらすく(10こ)	ふたごまにく がんととき わかめ ★たまご	ごはん さとう かたくりこ	ひーまん にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ふろーつかぐる ねぎ	16 か	ごはん ちきんのぼーべきゆーそーすやき(2まい) ★とうがんのそぼろあんかけ ★はるさめばんさんすーさらだ ふのみそしる	☆きやらめるばなすこーん	とりももにく とりみんち ★かにかま ★しるほむ さつまあげ ごまあぶら	ごはん はるさめ うずまきか しるほむ ごまあぶら	とうがんと えだまめ しいたけ きゅうり にんじん もやし ねぎ	
2 か	★めんちかつ ちきなーいため ★きゅうりとかにかまのさらだ たまねぎのみそしる	☆きやらめるくつきー	★めんちかつ しーちきん とうふ ★かにかま わかめ あぶらあげ	ごはん さとう だいずあぶら	からしな にんじん たまねぎ きゅうり	17 すい	みーとすばげてい ★ぶろっこりーのかれーまよあえ こんそめすーぶ	じゆーしーおにぎり	ふたみんち しーちきん	★すばげてい ★まよねーす さとう だいずあぶら	しゆーしーおにぎり にんじん ひーまん ぶろっこりー かりふらわー きゅうり きやべつ とうもろこし	
3 すい	わかめごはん ほきてりやき ★ふーちゃんぶるー ★いなむどうち	☆ぶるーべりーすこーん	ほき しーちきん ★たまご ふたごまにく ★かすてらたまご	わかめごはん やきふ だいずあぶら	きやべつ もやし にんじん にら こんじやく だいこん しいたけ	18 もく	ごはん さかなのやさいあんかけ ★ばばいやりちー ★そうめんじる	☆ういんなーろーる	ほき ★べーこん そうめん ★きんしたまご	ごはん だいずあぶら	にんじん たまねぎ ひーまん ばばいや にら ねぎ	
4 もく	ごはん ★はっぼうさい かぼちゃのもの はるさめのちゆうかすーぶ	☆びざとーすと	ふたごまにく わかめ	ごはん はるさめ だいずあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん かぼちゃ ほうれんそう	19 きん	ごはん ★かぼちやころつけ ★ごーやーちゃんぶるー ばいんかん はくさいのみそしる	★まどれーぬ	★かぼちやころつけ とうふ ★ういんなー ★たまご	ごはん だいずあぶら	ごーや たまねぎ にんじん ばいんかん はくさい ねぎ	
5 きん	ごはん ★ほきのでんぶら ごもくきんびら ★まかにさらだ はくさいのすましじる	★かぼちやかつづけーき	ほき ★たまご ふたごまにく ★しるほむ あぶらあげ	ごはん まかに ★まよねーす さとう だいずあぶら	ごほう にんじん れんこん きゅうり とうもろこし はくさい	20 ど	ごはん ★にくだんごのあまからに(3こ) ★ひーふんそてー きゅうりとつなのさらだ とうふのすましじる	★みにちよこぼん	★にくだんご とうふ ★べーこん わかめ しーちきん とうふ	ごはん ひーふん だいずあぶら	きやべつ にんじん ひーまん きゅうり ねぎ	
6 ど	たこらいす だいがくいも(2こ) はるさめのちゆうかすーぶ	★みにめろんばん	ふたみんち きゅうみんち わかめ	ごはん はるさめ くるごま きゅう だいずあぶら	たまねぎ にんじん とうもろこし くりいん きゅうり さつまいも ほうれんそう	22 げつ	とうんじーじゆーしー しろみぎかなふらい とうがんぶしー きりほしだいこんのなむる とうふのすましじる	★まーぶるけーき	ふたごまにく さつまあげ しーちきん とうふ	ごはん ごまあぶら だいずあぶら	しいたけ にんじん ねぎ とうがん にら きりほしだいこん きゅうり	
8 げつ	ごはん しょうがやき ★じやーまんぼてと とうふのみそしる	★たこやき(3こ)	ふたごまにく ★べーこん とうふ わかめ	ごはん じゃがいも だいずあぶら	きやべつ たまねぎ いんげん にんじん ひーまん	23 か	★おきなわそば やさいかきあげ ★もやしのちゆうかあえ	なめしおにぎり	★おきなわそば さんまいにく ★しるほむ	おきなわそば やさいかきあげ さとう だいずあぶら ごまあぶら	なめしおにぎり もやし きゅうり	
9 か	かれーらいす ひとくささみふらい だいこんのあますあえ	☆ちよこばなけーき	とりももにく ささみふらい	ごはん じゃがいも さとう だいずあぶら	にんじん たまねぎ ぐりんびーす とうもろこし きゅうり	24 すい	あわごはん さかなのかれーこあげ とうふちゃんぶるー きゅうりのおかかあえ えのきのみそしる	☆ちよこちつぷすこーん	ほき とうふ ふたごまにく わかめ いかかつお	あわごはん だいずあぶら	きゅうり にんじん たまねぎ にら きゅうり えのき ねぎ	
10 すい	ごはん ちきんのてりやき(2まい) あおなといかのいためもの みかんかん とうがんのすましじる	★いまがわやき(かすたーど)	とりももにく いか	ごはん ごまあぶら	ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ とうがん	25 もく	ごはん ★てりやきはんばーぐ ★にんじんしりしりー くりすますぜりー みねすとろーね	★くりすますかつづけーき	★はんばーぐ ★たまご しーちきん	ごはん ぜりー だいずあぶら	にんじん たまねぎ にら とうもろこし とまとかん	
11 もく	むぎごはん さばのみそに くーぶいりちー ★かぼちやさらだ ★たまごのすましじる	しーくわあーきーぜりー	さば こんぶ さつまあげ ★しるほむ ★たまご	むぎごはん ★まよねーす さとう だいずあぶら	にんじん しいたけ こんじやく かぼちや きゅうり ごまづな ねぎ	26 きん	ごはん ちきんなんばん(2こ) ★たるたるそーす ★きやべつのおいすたーいため とうふのすましじる	☆こくとうむしばん	とりももにく ★たまご ★ういんなー わかめ とうふ	ごはん さとう ★まよねーす だいずあぶら	たまねぎ たまご きやべつ ひーまん にんじん	
12 きん	ごはん ★ずぶた(2まい) ひじきいために たまねぎのちゆうかすーぶ	★れもんけーき	★ふたのからあげ ひじき さつまあげ	ごはん さとう ごまあぶら	ひーまん たまねぎ しいたけ たまねぎ こんじやく とうもろこし	27 ど	まーぼーどん みにはるまき だいこんのみそしる	★みにべにいもばん	とうふ ふたみんち	ごはん はるまき ごまあぶら だいずあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ にら だいこん ねぎ	
13 ど	★びびんぼどん ★ちくわのいそべあげ えのきのみそしる	★みにくりーむばん	きゅうり ★きんしたまご たけこまち ★たまご あおのり	ごはん しるごま だいずあぶら	ほうれんそう もやし えのきたけ	29 げつ						
15 げつ	ごはん いかのりまきあげ(2こ) だいこんぐずに なっとうみそ しいたけのすましじる	くずもち(4こ)	いかのりまき しーちきん ふたみんち なっとう あぶらあげ	ごはん さとう だいずあぶら	だいこん にんじん ねぎ しいたけ	30 か						
31 すい												

※ざいりょう、てんき、そのたのつごうにより、
こんだてをへんこうするばあいがあります。
★あれるぎーしょくひん(たまご・にゆうせいひんしょう)


令和7年 12月のメニュー表 

《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品	日曜	献立名	代替献立	おやつ 代替品
1 月	ごはん チンジャオロース炒め がんものカレーソースあんかけ フルーツカクテル ★卵入り中華スープ	(卵) 卵入り中華スープ ⇒ 卵抜き	☆お麩ラスク(10個) 乳抜きお麩ラスク	16 火	ごはん チキンのバーベキューソース焼き(2枚) ★冬瓜のそぼろあんかけ ★春雨パンサンスーサラダ 麩のみそ汁	(卵・乳) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き (乳) 春雨パンサンスーサラダ ⇒ 白ハム抜き・ツナ追加	☆キャラメルバナナスコーン 乳抜きバナナスコーン
	2 火	ごはん ★メンチカツ チキナー炒め ★きゅうりとカニカマのサラダ 玉ねぎのみそ汁	(乳) メンチカツ ⇒ 手作りメンチカツ (卵・乳) 胡瓜とカニカマのサラダ ⇒ カニカマ抜き・ツナ追加		☆キャラメルクッキー 乳抜きクッキー	17 水	ミートスパゲティ ★ブロッコリーのカレーマヨ和え コンソメスープ
3 水	わかめごはん 魚の照り焼き ★麩チャンプルー ★イナムドウチ	(卵) 麩チャンプルー ⇒ 卵抜き (卵) イナムドウチ ⇒ カステラかまぼこ抜き	☆ブルーベリースコーン 乳抜きブルーベリースコーン	18 木	ごはん 魚の野菜あんかけ ★パパイイリチー ★たまごいりそうめん汁	(卵・乳) パパイイリチー ⇒ ベーコン抜き・ツナ追加 (卵) 卵入りそうめん汁 ⇒ 錦糸卵抜き	☆ウインナーロール 乳抜きウインナーロール
	4 木	ごはん ★八宝菜 かぼちゃの煮物 春雨の中華スープ	(卵) 八宝菜 ⇒ 錦糸卵抜き		☆ピザトースト 乳抜きピザトースト	19 金	ごはん ★かぼちゃコロケ ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 白菜のみそ汁
5 金	ごはん ★ホキの天ぷら 五目きんぴら ★マカロニサラダ 白菜のすまし汁	(卵) ホキの天ぷら ⇒ 卵無し衣 (卵・乳) マカロニサラダ ⇒ 白ハム抜き・ツナ追加、マヨドレ使用	★かぼちゃのカップケーキ 卵乳抜きかぼちゃケーキ	20 土	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3個) ★ビーフソテー 胡瓜とツナのサラダ 豆腐のすまし汁	(乳) 肉団子の甘辛煮 ⇒ 乳抜き肉団子 (卵・乳) ビーフソテー ⇒ ベーコン抜き・ツナ追加	★ミニチョコパン ジャムパン
	6 土	タコライス 大学芋(2個) 春雨の中華スープ	★ミニメロンパン ジャムパン		22 月	トウジンジュージー 白身魚フライ 冬瓜ソテー 切干大根のナムル 豆腐のすまし汁	
8 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ★ジャーマンポテト 豆腐のみそ汁	(卵・乳) ジャーマンポテト ⇒ ベーコン抜き、ツナ追加	★たこやき(3個) 卵抜きヒラヤーチー	23 火	★沖縄そば 野菜かき揚げ ★もやしの中華和え	(卵) 沖縄そば ⇒ 大丸かまぼこを竹小町へ (乳) もやしの中華和え ⇒ 白ハム抜き・ツナ追加	なめしおにぎり
	9 火	カレーライス 一口さみフライ 大根の甘酢和え	☆チョコバナナケーキ 乳抜きチョコバナナケーキ		24 水	あわごはん 魚のカレー粉揚げ 豆腐チャンプルー 胡瓜のおかか和え えのきのみそ汁	
10 水	ごはん チキンの照り焼き(2枚) 青菜とイカの炒め物 みかん缶 冬瓜のすまし汁		★今川焼き(カスタード) 卵乳抜きホットサンド	25 木	ごはん ★照り焼きハンバーグ ★にんじんシリシリ クリスマスゼリー ミネストローネ	(乳) 照り焼きハンバーグ ⇒ 乳抜きハンバーグ (卵) にんじんシリシリ ⇒ 卵抜き	★クリスマスカップケーキ 卵乳抜きクリスマスカップケーキ
	11 木	麦ごはん サバの味噌煮 クーブイリチー ★かぼちゃサラダ ★卵のすまし汁	(卵・乳) かぼちゃサラダ ⇒ 白ハム抜き・ツナ追加、マヨドレ使用 (卵) 卵のすまし汁 ⇒ 卵抜き		シークワーサーゼリー	26 金	ごはん チキン南蛮(2個) ★タルタルソース ★キャベツのオイスター炒め 豆腐のすまし汁
12 金	ごはん ★酢豚(2枚) ひじき炒め煮 中華スープ	(卵) 酢豚 ⇒ 卵不使用衣	★レモンケーキ 卵乳抜きレモンケーキ	27 土	マーボー丼 ミニ春巻き 大根のみそ汁		★ミニ紅芋パン ジャムパン
13 土	★ビビンバ丼 ★ちくわの磯辺揚げ えのきのみそ汁	(卵) ビビンバ丼 ⇒ 錦糸卵抜き (卵) 竹輪の磯辺揚げ ⇒ 卵不使用衣	★ミニクリームパン ジャムパン		29 月	 <p>年末休み</p>	
15 月	ごはん イカ海苔巻き揚げ(2個) 大根くず煮 納豆味噌 椎茸のすまし汁		くずもち(4個)	30 火			
	31 水						

※材料・天気・その他の都合により、献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)

令和7年 12月のメニュー表 

《アレルギー園児用》

日曜	献立名	代替献立	おやつ		日曜	献立名	代替献立	おやつ	
				代替品					代替品
1 月	ごはん チンジャオロース炒め がんものカレーソースあんかけ フルーツカクテル ★卵入り中華スープ		☆お麩ラスク(10個)	乳抜きお麩ラスク	16 火	ごはん チキンのバーベキューソース焼き(2枚) ★冬瓜のそぼろあんかけ ★春雨パンサンスーサラダ 麩のみそ汁	(エビカニ) 冬瓜のそぼろあんかけ ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	☆キャラメルバナナスコーン	乳抜きバナナスコーン
	2 火	ごはん ★メンチカツ チキナー炒め ★きゅうりとカニカマのサラダ 玉ねぎのみそ汁	(エビカニ) 胡瓜とカニカマのサラダ ⇒ カニカマ抜き、ツナ追加	☆キャラメルクッキー 乳抜きクッキー		17 水	ミートスパゲティ ★プロッコリーのカレーマヨ和え コンソメスープ		ジューシーおにぎり
3 水	わかめごはん 魚の照り焼き ★麩チャンプルー ★イナムドウチ		☆ブルーベリースコーン	乳抜きブルーベリースコーン	18 木	ごはん 魚の野菜あんかけ ★パパイイリチー ★たまごいりそうめん汁		☆ウインナーロール	乳抜きウインナーロール
	4 木	ごはん ★八宝菜 かぼちゃの煮物 春雨の中華スープ		☆ピザトースト 乳抜きピザトースト		19 金	ごはん ★かぼちゃコロッケ ★ゴーヤーチャンプルー パン缶 白菜のみそ汁		★マドレーヌ
5 金	ごはん ★ホキの天ぷら 五目きんぴら ★マカロニサラダ 白菜のすまし汁		★かぼちゃのカップケーキ	卵乳抜きかぼちゃケーキ	20 土	ごはん ★肉団子の甘辛煮(3個) ★ビーフソテー 胡瓜とツナのサラダ 豆腐のすまし汁		★ミニチョコパン	ジャムパン
	6 土	タコライス 大学芋(2個) 春雨の中華スープ		★ミニメロンパン ジャムパン		22 月	トウジンジージュージー 白身魚フライ 冬瓜ソテー 切干大根のナムル 豆腐のすまし汁		★マーブルケーキ
8 月	ごはん 豚肉の生姜焼き ★ジャーマンポテト 豆腐のみそ汁		★たこやき(3個)	卵抜きヒラヤーチー	23 火	★沖縄そば 野菜かき揚げ ★もやしの中華和え		なめしおにぎり	
	9 火	カレーライス 一口さみフライ 大根の甘酢和え		☆チョコバナナケーキ 乳抜きチョコバナナケーキ		24 水	あわごはん 魚のカレー粉揚げ 豆腐チャンプルー 胡瓜のおかか和え えのきのみそ汁		★チョコチップスコーン
10 水	ごはん チキンの照り焼き(2枚) 青菜とイカの炒め物 みかん缶 冬瓜のすまし汁		★今川焼き(カスタード)	卵乳抜きホットサンド	25 木	ごはん ★照り焼きハンバーグ ★にんじんシリシリ クリスマスゼリー ミネストローネ		★クリスマスカップケーキ	卵乳抜きクリスマスカップケーキ
	11 木	麦ごはん サバの味噌煮 クーブイリチー ★かぼちゃサラダ ★卵のすまし汁		シークワーサーゼリー		26 金	ごはん チキン南蛮(2個) ★タルタルソース ★キャベツのオイスター炒め 豆腐のすまし汁		☆黒糖蒸しパン
12 金	ごはん ★酢豚(2枚) ひじき炒め煮 中華スープ		★レモンケーキ	卵乳抜きレモンケーキ	27 土	マーボー丼 ミニ春巻き 大根のみそ汁		★ミニ紅芋パン	ジャムパン
	13 土	★ピピンパ丼 ★ちくわの磯辺揚げ えのきのみそ汁		★ミニクリームパン ジャムパン		29 月	 <p style="text-align: center; font-size: 2em; color: orange;">年末休み</p>		
15 月	ごはん イカ海苔巻き揚げ(2個) 大根くず煮 納豆味噌 椎茸のすまし汁		くずもち(4個)		30 火				
	31 水				31 水				

※材料・天気・その他の都合により、献立を変更する場合があります。

★アレルギー食品(卵・乳製品使用)