

2025年 12月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄	赤	緑
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
01 月	昼食	タコライス ポテトサラダ コーンと卵のスープ くだもの	米、油 じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛豚合びき肉、チーズ（乳） 卵	たまねぎ、レタス、にんじん、トマト きゅうり、にんじん コーン、たまねぎ オレンジ
	おやつ	おにぎり（手作りふりかけ）	米	しらす干し、こんぶ、かつお節、あおのり	いりごま
02 火	昼食	麦ごはん さばの塩焼き 切干大根炒め みそ汁（豆腐・しめじ・わかめ） くだもの	米、押麦 油	さば 豚肉、こんぶ 豆腐、みそ、わかめ	切り干しだいこん、こんにゃく しめじ バナナ
	おやつ	牛乳 フレンチトースト	食パン（小麦・乳）	牛乳 牛乳、卵	
03 水	昼食	牛丼 ひじきの煮物 みそ汁（はくさい・えのき） くだもの	米、油、片栗粉	牛肉 大豆、ひじき みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しらたき、しょうが にんじん、いんげん はくさい、えのきだけ、ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 おからバナナマフィン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 卵、牛乳、おから	バナナ、レモン
04 木	昼食	麦ごはん 鶏肉と大豆のトマト煮 コールスローサラダ 冬瓜とわかめのスープ ブルーン	米、押麦 じゃがいも、油 マヨネーズ（ノンエッグ）	鶏肉、大豆 わかめ	ホールトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、にんにく キャベツ、にんじん とうがん、えのきだけ ブルーン
	おやつ	牛乳 コロッケ	油、コロッケ（小麦・乳・大豆）	牛乳	
05 金	昼食	あわごはん 鶏肉の南蛮風 もやし中華和え けんちんみそ汁 くだもの	米、きび 小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油 ごま油 さといも	卵、鶏もも肉 揚げ豆腐、みそ	もやし、ごまつな、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ みかん
	おやつ	牛乳 レモンケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油、粉糖	牛乳 卵、牛乳	レモン果汁
06 土	昼食	麦ごはん 白菜のクリーム煮 スペイン風オムレツ 大根とわかめのスープ フルーツ缶	米、押麦 油 じゃがいも、オリーブ油	鶏肉、牛乳 卵 わかめ	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、しめじ ほうれんそう、パプリカ、たまねぎ だいこん、コーン パイナップル
	おやつ	バナナ ビスケット	ビスケット（小麦・乳）		バナナ
08 月	昼食	きつねうどん 揚げ豆腐の五目あんかけ チーズ くだもの	うどん（小麦） 油、片栗粉	なると（大豆）、油揚げ（大豆） 揚げ豆腐 ベビーチーズ（Fe・Ca）	ねぎ たまねぎ、えのきだけ、にんじん、きぬさや、きくらげ バナナ
	おやつ	おにぎり（さけ・ごま）	米	さけ	いりごま
09 火	昼食	あわごはん グルクンのいそべ揚げ 駄チャンプルー（キャベツ） みそ汁（大根・わかめ） くだもの	米、きび 小麦粉、油 駄、油	卵、グルクン、あおのり 豚肉 みそ、わかめ	キャベツ、もやし、にんじん、にら だいこん オレンジ
	おやつ	牛乳 黒糖ぼうろ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、黒糖	牛乳 牛乳、卵	
10 水	昼食	麦ごはん チキンの照り焼き パパイア炒め みそ汁（白菜・しめじ） くだもの	米、押麦 油	鶏肉 豚肉 みそ	にんにく パパイア、にんじん、いんげん はくさい、しめじ りんご
	おやつ	ヨーグルト レーズンパン	レーズンパン（小麦・乳・大豆）	ヨーグルト（乳）	
11 木	昼食	トマトチキンカレー キャベツサラダ（きゅうり） フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、油 ごまドレッシング（ごま・卵）	鶏肉 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり パイナップル
	おやつ	牛乳 マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 牛乳、卵、脱脂粉乳	
12 金	昼食	焼肉丼 白菜のおかか和え みそ汁（豆腐・ほうれんそう） くだもの	米、ごま油	豚肉 かつお節 豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、ごぼう、しょうが はくさい、にんじん ほうれんそう みかん
	おやつ	おにぎり（昆布・おかか） カルシウムウエハース	米 ウエハース（乳・卵・小麦・大豆）	こんぶ、かつお節	いりごま
13 土		木の花会 発表会			
	おやつ	お菓子詰め合わせ	ビスケット、せんべい		
15 月	昼食	雑穀ごはん 白身魚フライ・タルタルソース 昆布イリチー みそ汁（白菜・しめじ） フルーツ缶	米、きび、押麦 マヨネーズ（ノンエッグ）、油 油	卵、白身魚フライ（小麦・大豆） 豚肉、こんぶ みそ	たまねぎ、きゅうり、にんじん にんじん、こんにゃく はくさい、しめじ みかん
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ（ココア）	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 豆腐	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2025年 12月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
16 火	昼食	スパゲティ・ナポリタン 胚芽食パン キャベツとササミのサラダ 冬瓜スープ チーズ	スパゲティ（小麦）、油 全粒粉パン（小麦・乳） ごまドレッシング（ごま・卵）	ウィンナー（乳・鶏・豚） ささ身 ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ キャベツ、きゅうり とうがん、コーン、きぬさや
	おやつ	フライドポテト（青のり） 小魚（ごま）	フライドポテト（小麦）	あおのり 小魚（ごま・大豆・小麦）	
17 水	昼食	麦ごはん わかさぎの天ぷら 厚揚げと大根の煮物 野菜のカレースープ くだもの	米、押麦 小麦粉、油 油 じゃがいも	わかさぎ、卵 揚げ豆腐、豚肉	だいこん、にんじん、いんげん、しいたけ キャベツ、たまねぎ、コーン オレンジ
	おやつ	いなり寿司（2歳児～） ふりかけおにぎり（0～1歳児）	米 ふりかけ（魚・ごま）、米	油揚げ	
18 木	昼食	あわごはん 豚肉のしょうが炒め ブロッコリーサラダ みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	米、きび 油 マヨネーズ（ノンエッグ）	豚肉 大豆、卵 もずく、みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが ブロッコリー、にんじん ねぎ バナナ
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
19 金	昼食	雑穀ごはん チキンカツ ほうれん草のごま和え ゆし豆腐汁（アサ） ウエハース	米、きび、押麦 パン粉（小麦）、小麦粉、油 ごま油 ウエハース（小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン）	鶏肉、卵 豆腐、みそ、あおさ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ごま
	おやつ	牛乳 ハムチーズサンド	食パン（小麦・乳）	牛乳 チーズ、赤ハム（鶏・豚・大豆・乳）	
20 土	昼食	麦ごはん ピザパーク 野菜炒め 中華スープ（白菜） フルーツ缶 くだもの	米、押麦 パン粉（小麦） 油	牛豚合びき肉、チーズ（乳）、牛乳、卵 揚げ豆腐、豚肉 豚肉	たまねぎ、ピーマン、にんじん キャベツ、もやし、にんじん、にら はくさい、にら パイナップル
	おやつ	乳酸菌飲料 ホットケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、マーブルシロップ	牛乳、卵	
22 月	昼食	冬至ジュシー 鶏肉のごまみそ焼き 蒸しかぼちゃ チムシンジ くだもの	米、田芋 ごまドレッシング（ごま・卵） じゃがいも	豚肉、ひじき 鶏肉、みそ 豚レバー、みそ、豚肉	にんじん いりごま かぼちゃ だいこん、にんじん、にら、にんにく オレンジ
	おやつ	ロールパン チーズ	ロールパン（小麦・乳・卵・大豆）	ベビーチーズ（Fe・Ca）	
23 火	昼食	麦ごはん 赤魚とごぼうの煮つけ 豆腐チャンプルー みそ汁（玉ねぎ・えのき・わかめ） くだもの	米、押麦 油	あかうお 豆腐、豚肉 みそ、わかめ	ごぼう、しょうが キャベツ、もやし、にんじん、にら たまねぎ、えのきだけ バナナ
	おやつ	牛乳 芋てんぷら	牛乳 さつまいも、小麦粉、油	牛乳 卵	
24 水	昼食	ごはん ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツヨーグルト	米 じゃがいも、油 マヨネーズ（ノンエッグ）、マカロニ	牛肉 ヨーグルト	たまねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、にんじん キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん みかん
	おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳 ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 牛乳、卵	
25 木	昼食	クリスマス会 ・ お誕生会			
	おやつ	牛乳 ドーナツ	牛乳 ドーナツ（小麦・乳・卵・大豆）	牛乳	
26 金	昼食	年越しそば ほうれんそうの白和え くだもの	沖縄そば（小麦・大豆）	豚だし巻、豚三枚肉、かまぼこ（大豆） 豆腐	ねぎ ほうれんそう みかん
	おやつ	クファジュシー	米	豚肉、ひじき	にんじん、にら、しいたけ
27 土	昼食	チャーハン 蒸ししゅうまい はるさめサラダ ポトフスープ フルーツ缶	米、油、ごま油 はるさめ、ごま油 じゃがいも	豚肉 しょうまい（小麦・乳・卵・大豆・鶏・ごま） 鶏肉、ウィンナー（乳・鶏・豚）	たまねぎ、ミックスベジタブル にんじん、きゅうり キャベツ、にんじん パイナップル

～12月22日は「冬至」～

冬至は1年で最も昼が短くなる日とされています。この日は給食でも冬至にちなんだメニューを提供します。

○冬至ジュシー：沖縄で冬至に食べられる伝統的な行事食。田芋などの芋類を入れて作るのが特徴で、芋の収穫の様子から「子孫繁栄」や「家系が続く」という縁起のいい意味が込められています。

○かぼちゃ：風邪予防に役立つビタミンAが豊富に含まれます。「カゼや病気に負けずに元気に冬を越す」という願いが込められています。

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします