



# 2025年 12月 幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	月	胚芽米雑穀御飯 鮭のチャンチャン焼き ひじきイリチー かちゅー湯 みかん	ジンジャークッキー 酪農牛乳	この時期に無病息災を願い生姜やスパイスの入ったクッキーを食べると元気になるそうです	鮭 ひじき 豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	キャベツ コーン缶 しめじ 人参 玉葱 にら 長ねぎ みかん 生姜
2	火	牛丼 大根とセロリの甘酢和え 愛の泉ファイトスープ バナナ	ブランジャムパン 酪農牛乳	牛肉はタンパク質が豊富です、お野菜も一緒に食べてバランスを整えましょう	牛肉 酪農牛乳	胚芽米 ブランパン	玉葱 人参 大根 グリーンピース 南瓜 糸こんにゃく パナナ セロリー キャベツ
3	水	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー 大根とかぶのおかか和え わかめのすまし汁 ドライブルー	メープルマフィン 酪農牛乳	かぶの美味しい季節です、大きなかぶの絵本を読んで食べると楽しいですね!	鶏むね肉 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 メープルマフィン	人参 玉葱 キャベツ エリンギ 大根 かぶ クリームコーン缶 ブルー
4	木	沖縄そば おからサラダ グレープフルーツ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	ポテトサラダのじゃが芋をおからに変えて蛋白質、カルシウムを強化です	豚肉 かまぼこ おから 卵 三枚肉 刻みのり 酪農牛乳	沖縄そば麺 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 葱 胡瓜 トマト コーン缶 グレープフルーツ
5	金	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 すきやき風 じゃがバター かちゅー湯 みかん	乳酸菌飲料 ビスケット	香りが強くて、少し苦味のある春菊ですがお肉と一緒に煮込むと美味しくいただけます	ひじき 豚肉 沖縄豆腐 あおりの粉 糸削り節	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 ビスケット	白菜 玉葱 しいたけ 春菊 長ねぎ みかん
6	土	胚芽米御飯 大根イリチー キャベツと ごぼうのみそ汁 みかん	タルト 酪農牛乳	みそ汁にごぼうを入れてお腹の調子を整えます	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 タルト	大根 人参 にら キャベツ ごぼう みかん
8	月	胚芽米雑穀御飯 魚の竜田焼き 野菜イリチー かちゅー湯 みかん	いなり寿司 酪農牛乳	かつお節はたんぱく質が豊富、その他に疲労回復や味覚の発達等、かつお節をそのまま食べるかちゅー湯はいいですね!	白身魚 豚肉 糸削り節 酪農牛乳 いなり油揚げ	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま	生姜 キャベツ 人参 玉葱 いんげん 長ねぎ みかん
9	火	胚芽米雑穀御飯 小魚佃煮 豚肉とりんごのソテー 南瓜のそぼろ炒め ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	コーンスープ 野菜クラッカー	幼児期に不足がちなカルシウムを手作りの小魚佃煮で強化しています 人気メニューです	カエリ 豚肉 合ミンチ 鶏もも肉	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 生クリーム 野菜クラッカー	玉葱 れんこん 南瓜 りんご 南瓜 グリーンピース ほうれん草 ブルー クリームコーン缶
10	水	胚芽米雑穀御飯 魚のタルタルソースかけ クーフイリチー 大根のみそ汁 りんご	クリームパン 豆乳	クーフイリチーの昆布はミネラルが豊富で体の調子を整えます	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 わかめ 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	玉葱 赤ピーマン パセリ 切干大根 人参 乾燥椎茸 大根 りんご
11	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	12月生まれのおともだち~ おめでとございます			
12	金	ミートスパゲティ グリーンサラダ 豆乳 バナナ	ポロボロ ジュシー	みんな大好きなミートスパゲティ! 副菜のサラダと一緒に食べてバランスを整えましょう!	合ミンチ 調整豆乳 プロセスチーズ 豚肉	スパゲティ 胚芽米	玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 レタス プロッコリー コーン缶 島人参 りんご パナナ にら
13	土	チキンカレー わかめのすまし汁 みかん	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	カレーライスにレバーをプラスして鉄分強化しています	鶏むね肉 鶏レバー わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 りんご みかん

\*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。



# 2025年 12月 幼児食予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	月	親子丼 ブロッコリーおかか和え 里芋のみそ汁 バナナ	青菜おにぎり 酪農牛乳	年中見かける ブロッコリーは冬が旬のお野菜です ビタミンが豊富で免疫力を高めます	刻みのり 鶏むね肉 卵 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 さといも	玉葱 人参 生椎茸 ブロッコリー えのき バナナ
16	火	胚芽米雑穀御飯 油味噌 おでん スティック甘酢 乳酸ドリンク	シークワサー ゼリー ビスケット	おでんの時の大根やじゃが芋は普段より大き目のカットです 噛み噛み！頑張ってね！	豚肉 卵 ちくわ 厚揚げ	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 ゼリー ビスケット	大根 胡瓜
17	水	胚芽米雑穀御飯 和風ミートローフ 野菜イリチー かちゅー湯 みかん	ヨーグルト ポムポム 酪農牛乳	ポムポムはりんごの美味しい季節に作るりんご入りヨーグルトケーキです、スパイスも入れて体を温めます	合ミンチ 沖縄豆腐 豚肉 糸削り節 卵 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび じゃが芋 小麦粉	玉葱 人参 しその葉 れんこん 生姜 キャベツ 島人参 いんげん 長ねぎ みかん りんご
18	木	胚芽米雑穀御飯 きびなご磯揚げ (1,2歳児クラスは白身魚) 肉じゃが 白菜のみそ汁 りんご	田芋パン 酪農牛乳	りんごを食べると医者いらず、ということわざがあるほど体に良い働きがある果物です	きびなご 白身魚 あおりの粉 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 パン	玉葱 人参 白菜 生しいたけ りんご ほうれん草
19	金	ブランコッペパン 鮭のグラタン 野菜と卵のスープ クリスマスボンチ		もうすぐクリスマスこの時期に美味しい鮭のグラタン！ゼリーの入ったボンチも楽しみですね	鮭 酪農牛乳 プロセスチーズ 卵	パン マカロニ	玉葱 ブロッコリー しめじ ほうれん草 コーン缶 パナナ りんご みかん缶
22	月	トゥンジージュシー 南瓜いとこ煮 ゆず大根 小魚 豆腐のみそ汁 ドライブルー	玄米棒 酪農牛乳		豚肉 ひじき 小豆水煮缶 沖縄豆腐 ミニフィッシュ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 田芋 玄米棒	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 玉葱 ブルー
23	火	胚芽米雑穀御飯 煮魚 納豆みそ 人参シリシリ ほうれん草のすまし汁 バナナ	 クリスマス お楽しみおやつ パーティー	今日はみんなでクリスマスケーキをいただきます	挽きわり納豆 赤魚 豚肉 卵	胚芽米 押麦 もちきび スポンジケーキ	生姜 人参 キャベツ にら ほうれん草 バナナ いちご りんご ぶどう
24	水	クリスマスライス グリルチキン ツリーポテト ミネストローネ アセラージュース	 星せんべい 豆乳ココア	 クリスマスの行事食 イエス様の誕生を みんなで祝います	豚ミンチ 鶏手羽元 鶏もも肉 酪農牛乳 豚肉 調製豆乳	胚芽米 じゃが芋 マカロニ せんべい	玉葱 人参 コーン缶 グリーンピース 生姜 にんにく ピーマン 赤ピーマン セロリ 黄ピーマン キャベツ トマト缶
25	木	和風そぼろ丼 小魚佃煮 キャベツのみそ汁 みかん	スイートポテト 酪農牛乳	クリスマスの洋風料理の後はさっぱり和食がいいですね！	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 カエリ 酪農牛乳	胚芽米 白ごま お米でスイートポテト	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 キャベツ ごぼう えのき みかん
26	金	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 だし巻卵 白菜とりんごのサラダ ソーキ汁 ドライブルー	ちんすこう 豆乳	今年最後の給食はソーキ汁です！お休みの間、家族で美味しい物をたくさん食べて元気に過ごして下さいね	アーサ 卵 豚肉 昆布 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	人参 白菜 りんご コーン缶 レーズン 大根 島人参 葱 ブルー
27	土	<b>お弁当</b>	ビスケット 豆乳				

\*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。