

献立表

2025/12月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	月	だいこんのそぼろ丼,豆腐のすまし汁,バイクド里芋(青のり),みかん	牛乳,豆乳くすもち
02	火	御飯,納豆みそ,ソーキ汁,ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ),みかん	ジョアfa,おにぎり(さけわかめ・ごま)
03	水	御飯,豆腐すまし汁(わかめ・えのき),田舎煮,さばのごま焼き,ゆでブロッコリー,みかん	牛乳,ちんびん
04	木	もずく丼,みそ汁(じゃが芋・えのき),小松菜とツナのごま和え,みかん	牛乳,さつま芋の天ぷら
05	金	御飯,みそ汁(小松菜・厚揚げ),白身魚のケチャップあえ,パパイヤ炒め,りんご	牛乳,はちや棒,おやつ小魚(ごま)
06	土	御飯,すまし汁(わかめ・えのき),クリームシチュー(米粉),果物	麦茶,菓子パン
08	月	御飯,みそ汁(大根・油揚げ),肉じゃが(豚肉),さばの塩焼き,みかん	牛乳,おにぎり(みそ)
09	火	御飯,みそ汁(じゃがいも),わかさぎのかりん揚げ,切干大根煮,いんげんのごま和え,バナナ	牛乳,マカロニグラタン
10	水	御飯,じゃがいものスープ,鶏肉のマーマレード焼き,卵の花(人参・油あげ),みかん	牛乳,大学芋(ごま)
11	木	★お弁当会	
12	金	ドライカレーライス,わかめスープ,ヤクルト,にんじんとみかんのサラダ	牛乳,プリン,クラッカー
13	土	★発表会	
15	月	御飯,みそ汁(キャベツ・あげ),さばの竜田揚げ,クープイリチー,きゅうりの土佐あえ,みかん	牛乳,蒸し芋
16	火	御飯,コーン汁(とうがん),ポークビーンズ,切干大根のごまサラダ,バナナ	牛乳,沖縄ぜんざい
17	水	御飯,みそ汁(かぼちゃ・あげ),魚の揚げおろし煮,豆腐チャンプルー,みかん	ジョアCa,菜飯おにぎり(小松菜)
18	木	御飯,みそ汁(さつまいも),タンドリーチキン,ハ宝菜,みかん	牛乳,キャロットケーキ
19	金	御飯,ちむしんじ,白身魚のきのこみそ焼き,人参しりしり,りんご	ヨーグルト,ウエハース
20	土	※ 職員研修(家庭保育協力願い)	
22	月	冬至・トゥンジージュシー,豚汁(かぼちゃ),白身魚のキャロット焼き,白菜のおかか和え(小松菜),みかん	牛乳,さつま芋チップ,おやつ小魚(ごま)
23	火	カレーライス・手作り,豆腐スープ(わかめ),ほうれん草のごま和え(人参),パン缶	牛乳,あげぱん(きな粉)
24	水	御飯,みそ汁(だいこん),さばのりんごソースかけ,南瓜のそぼろ煮,りんご	牛乳,人参ヒラヤーチー
25	木	★クリスマス会,ケチャップライス,豆乳クリームスープ,ハンバーグ,ブロッコリーサラダ,クリスマスデザート	牛乳,誕生ケーキ
26	金	年越しそば,からし菜の白和え,田芋でんがく,みかん	牛乳,もずく雑炊
27	土	すまし汁(じゃがいも・わかめ),きのこのハヤシライス(手作り)果物	麦茶,菓子パン
29	月	※年末休み ~1/4(日)まで(休園)	
30	火		
31	水		

	1kcal - kcal	タンパク g	脂質 g	加ゆわ mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	574	22.5	17.3	279	2.9	284	0.45	0.43	37	6.2	1.7
目標量	574	22.9	15.9	259	2.3	225	0.22	0.36	18	3.6	1.6
充足率(%)	100	98	109	108	126	126	205	119	206	172	106
3才未満児	438	17.2	13.2	221	2.2	217	0.34	0.34	29	4.7	1.3
目標量	465	18.6	12.9	215	2	190	0.2	0.28	18	3.3	1.4
充足率(%)	94	92	102	103	110	114	170	121	161	142	93

献 立 表

2025年12月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(月)	10倍粥 かつおだし汁 大根、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 大根、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(小松菜) 大根、人参煮	きなこ粥 みかん
02(火)	10倍粥 かつおだし汁 ひじき、さつまいもペースト	全粥 かつおだし汁 ひじき、さつまいもつぶし煮	硬粥 みそ汁(冬瓜) ひじき、さつまいも煮	野菜そうすい
03(水)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、じゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、じゃが芋つぶし煮	硬粥 すまし汁(小松菜) ごぼう、じゃが芋煮	プロッコリーのお粥 みかん
04(木)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、ピーマンつぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) 玉ねぎ、ピーマン煮	さつまいもの煮 みかん
05(金)	10倍粥 昆布だし汁 パパイヤ、人参ペースト	全粥 昆布だし汁 パパイヤ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(小松菜) パパイヤ、人参煮	かつおだし粥
06(土)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参煮	ミルク粥
08(月)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、玉ねぎつぶし煮	硬粥 すまし汁(大根) じゃが芋、玉ねぎ煮	人参のおかゆ みかん
09(火)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) 小松菜、人参煮	野菜がゆ バナナ
10(水)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 じゃが芋のスープ 人参、玉ねぎ煮	さつまいも煮 みかん
11(木)	★ お弁当会			南瓜かゆ
12(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、ピーマンペースト	全粥 かつおだし汁 人参、ピーマンつぶし煮	硬粥 みそ汁(じゃが芋) 人参、ピーマン煮	人参のおかゆ
13(土)	★ 発表会			
15(月)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(キャベツ) 胡瓜、人参煮	さつまいも煮 みかん

献 立 表

2025年12月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
16(火)	10倍粥 かつおだし汁 冬瓜、じゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 冬瓜、じゃが芋つぶし煮	硬粥 コーン汁 冬瓜、じゃが芋煮	トマトのおかゆ バナナ
17(水)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（じゃがいも） キャベツ、人参煮	青菜のおかゆ みかん
18(木)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁（さつまいも） ほうれん草、人参煮	人参のおかゆ みかん
19(金)	10倍粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 玉ねぎ、人参つぶし煮	硬粥 レバーだし汁 玉ねぎ、人参煮	野菜かゆ
20(土)	※ 職員研修（家庭保育協力願い）			
22(月)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、小松菜ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、小松菜つぶし煮	硬粥 みそ汁（大根） 白菜、小松菜煮	南瓜かゆ みかん
23(火)	10倍粥 かつおだし汁 じゃが芋、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 じゃが芋、ブロッコリーつぶし煮	硬粥 スープ（えのき） じゃが芋、ブロッコリー煮	きな粉かゆ
24(水)	10倍粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁（大根） 南瓜、玉ねぎ煮	人参のおかゆ みかん
25(木)	10倍粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参ペースト	全粥 野菜だし汁 ブロッコリー、人参つぶし煮	硬粥 野菜スープ ブロッコリー、人参煮	コーンのおかゆ
26(金)	10倍粥 かつおだし汁 人参、からし菜ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、からし菜つぶし煮	硬粥 そば汁 人参、からし菜煮	野菜かゆ みかん
27(土)	10倍粥 昆布だし汁 人参、ピーマンペースト	全粥 昆布だし汁 人参、ピーマンつぶし煮	硬粥 コーンスープ 人参、ピーマン煮	ミルク粥
29(月)	※ ~1/4日（日）まで、年末休み（休園）			
30(火)				
31(水)				