

12月メニュー

2025年度 石川三育保育園 献立表



12月	1歳児朝のおやつ	献 立	材 料	おやつ
1 月	ウエハース	沖縄そば フルーツ 野菜炒め	沖縄そば ほうれん草 人参 玉葱 椎茸 コーン ※タンパッキー 青ネギ ショウガ にんにく、パイン	おにぎり
2 火	せんべい	ひじきの五目炒め ゆし豆腐 サラダ フルーツ	胚芽米、発芽玄米、人参、玉葱、タンパッキー、大豆 豆腐、ひじき、油揚げ、こんにゃく、水菜、レタス、きゅうり、パイン缶	クッキー
3 水	クッキー	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	チジミ
4 木	チーズ	グルテンフライ フルーツ 春雨サラダ、みそ汁	金芽米、もちきび、玉葱 人参 大根、グルテン、パン粉 のり 芋、春雨、キュウリ、わかめ 青ネギ、みかん	ホットケーキ
5 金	クラッカー	お 弁 当	リハーサル	ぼたぼた焼き
8 月	ウエハース	お 弁 当	自由登園日	パウムクーヘン
9 火	せんべい	炊き込みご飯 フルーツ サラダ ソーメン汁	金芽米 ひじき、刻み昆布、人参 タンパッキー、みかん レッドオニオン、キャベツ、キュウリ ワカメ コーン 青ネギ	マシュマロクッキー
10 水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、マッシュルーム、バナナ	おにぎり
11 木	チーズ	切干大根の煮物 フルーツ みそ汁 サラダ	発芽米、もちきび、昆布、人参 こんにゃく ※グルテン、オレンジ 玉葱 青ネギ 切干大根 キャベツ ほうれん草	オートミールクッキー
12 金	チーズ	グラタン、サラダ、 野菜スープ、フルーツ	発芽米、玉葱、人参、マッシュルーム、キャベツ、キュウリ、レタス、 トマト、コーン、ブロッコリー、いちご、青ねぎ、豆乳、ニンニク	亀せんべい
15 月	ウエハース	高菜ご飯 ゆし豆腐 サラダ、フルーツ	ご飯 高菜、きのこ、人参、ごま、豆腐 青ネギ 南瓜 チーズキャンディ、ニラ、レーズン、青切みかん	スマイルポテト
16 火	ウエハース	豆腐のすき焼きに ソーメン汁、サラダ フルーツ	金芽米、豆腐 玉葱、しらたき、いんげん 白菜 ねぎ ソーメン 椎茸、レタス サニーレタス きゅうり、コーン、みかん	スマイルポテト
17 水	せんべい	ジャムサンド バナナ 豆乳ココア ポテトサラダ	胚芽パン じゃがいも 人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー マカロニ キュウリ ミロ 豆乳 バナナ	チジミ
18 木	クッキー	野菜カレー、フルーツ シーザーサラダ	金芽米 発芽玄米 じゃがいも 人参 玉葱 梨 粉チーズ レタス クルトン トマト キュウリ おしむぎ にんにく	お誕生会のケーキ
19 金	チーズ	グルテンと大根の炒め煮 あーさ汁、サラダ、フルーツ	金芽米、大根、人参、グルテン、ニラ、豆腐、わかめ、青ねぎ あーさ、レットキャベツ、レタス、キュウリ、とまと、たんかん	オートミールクッキー
22 月	クラッカー	きつねうどん サラダ フルーツ	うどん、ほうれんそう、もやし、きゅうり 春巻き 人参、みかん、豆乳、ホットケーキ、みかん	亀せんべい
23 火	ウエハース	麩ちゃんふるー フルーツ 春巻き みそ汁	金芽米 人参 玉葱 ピーマン コーン キャベツ みかん 豆腐 タンパッキー 卵 わかめ コロッケ 青ネギ 麩	野菜天ぷら
24 水	せんべい	ジャムパン、バナナ シチュー	全粒粉パン じゃがいも 人参 玉葱 コーン しめじ 白菜 グルテン、ブロッコリー、マッシュルーム、バナナ	チョコクッキー
25 木	クッキー	三色ご飯 お吸い物、フルーツ	金芽米、もちきび、人参、オクラ、コーン、 わかめ、麩、青ネギ、乾燥バーガー、パイン	揚げドーナツ
26 金	チーズ	お 弁 当	地震・津波避難訓練	菓子パン

12/29(月)～年末・年始休み 1/5(月)から給食

※材料や行事などの都合によりメニューを変更する場合がございます。ご了承ください。

大豆は栄養満点

タンパク質や脂質の豊富な大豆には、いろいろな種類があるのをご存じですか？

黄大豆——みそ、納豆、豆腐など
青大豆——きな粉、煮豆
黒大豆——黒豆

畑のお肉とも言われる大豆。子どもたちに食べさせたい食品です。