



令和7年 12月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	月	雑穀御飯 さばのケチャップあん 大根のそぼろ煮 白菜とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	ニラもやし豚チヂミ フルーツ野菜 ジュース	米 もちきび 押麦 小麦粉 すりごま	さば 白身魚 鶏ひき肉 わかめ かつお節 煮干し 豚肉 卵	生姜 大根 人参 玉葱 乾燥椎茸 グリーンピース 白菜 グレープフルーツ にら もやし	青魚のサバは血液をサラサラにする効果があります
2	火	雑穀ごはん 鶏レバーの甘しょうゆ 小松菜のナムル ゆし豆腐汁 みかん	ジャムサンド ミルク	米 押麦 もちきび すりごま 食パン いちごジャム	鶏レバー ゆし豆腐 かつお節 ミルク	にんにく 生姜 人参 小松菜 もやし ねぎ みかん	甘辛味の鶏レバーは食べやすくご飯が進みます。鉄分補給です
3	水	ハヤシライス 大根とかぶの削りかき わかめのすまし汁 バナナ	黒糖くすもち ミルク	米 黒糖 芋くず タピオカ粉	豚肉 糸削り節 わかめ かつお節 きなこ ミルク	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 かぶ ねぎ バナナ	今の時期に美味しい甘味のあるかぶです
4	木	雑穀ごはん 小魚佃煮 おでん 青菜の味噌汁 ブルーベリー	野菜とチーズの ケーキサレ りんごジュース	米 押麦 もちきび 白ごま じゃが芋 小麦粉 りんごジュース	カエリ ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し 牛乳 ウィンナー 卵 プロセスチーズ	大根 小松菜 玉葱 ブルーベリー 人参 パセリ	ケーキサレは塩味の甘くないおかずケーキです朝食にもおすすめ！
5	金	沖縄そば からし菜の白和え グレープフルーツ	いなり寿司	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	豚肉 ちぎ揚げ かつお節 沖縄豆腐 味付いなりの皮 ツナ缶	人参 玉葱 ねぎ からし菜 グレープフルーツ	今日の給食は緑の仲間が不足です夕食は野菜料理でお願いします
6	土	豚丼 ブロッコリーおかか和え 南瓜の味噌汁 みかん	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚肉 糸削り節 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんじん 南瓜 生しいたけ ごぼう にんにく 生姜 グリーンピース ブロッコリー ねぎ みかん	豚肉はビタミンBが豊富です、疲労回復に役立ちます
8	月	とうもろこし御飯 小魚佃煮 豚肉とりんごのソテー じゃが芋煮ころがし 白菜の味噌汁 ブルーベリー	アメリカンドック ミルク	米 白ごま 小麦粉 じゃが芋 ホットケーキミックス	カエリ 豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し ウィンナー 卵 牛乳	ホールコーン缶 玉葱 れんこん水煮 りんご 生姜 白菜 えのき ブルーベリー	小魚の佃煮は人気メニューですカルシウム豊富！簡単なのでお家でも作ってみてね
9	火	胚芽ロールパン サーモングラタン 冬の根菜スープ フルーツゼリー	クファージュシー ミルク	胚芽ロールパン マカロニ パン粉 ゼリー 米	鮭 牛乳 鶏むね ピザチーズ 豚肉 かつお節 ひじき ミルク	玉葱 ブロッコリー 生しいたけ 大根 人参 ごぼう えのき 生姜 乾燥椎茸 ねぎ	グラタンとスープで体を温めて病気に負けない元気な体を作りましょう
10	水	和風そぼろ丼 チョップドサラダ ほうれん草の味噌汁 グレープフルーツ	ジンジャークッキー ミルク	米 さつま芋 マヨネーズ 小麦粉	きざみのり ささみ 沖縄豆腐 豚挽き肉 サラダ用チーズ かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾燥椎茸 人参 生姜 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン ほうれん草 グレープフルーツ	クリスマスの時期に食べるジンジャークッキーは家族の無病息災を願うクッキーです
11	木	雑穀御飯 鶏手羽元の照り煮 ひじき炒め 里芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちきび 押麦 里芋 黒糖 さつま芋	鶏手羽元 鶏もも肉 沖縄豆腐 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	生姜 玉葱 人参 ねぎ バナナ	今日の給食は緑の仲間が不足です夕食は野菜料理でお願いします
12	金	雑穀御飯 油味噌 肉野菜炒め 魚汁 ヨーグルトみかん	ツナサンド	米 もちきび 押麦 食パン マヨネーズ	豚バラ肉 豚肉 厚揚げ豆腐 赤魚 乾燥あおさ かつお節 ツナ缶 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 にら にんじん キャベツ 大根 生姜 みかん缶 胡瓜	ヨーグルトは腸内環境を整える働きがあります
13	土	スタミナ丼 白菜甘酢漬 玉葱とわかめの味噌汁 グレープフルーツ	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 白ごま せんべい	豚肉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 もやし しめじ にら 白菜 にんにく ねぎ シークウサー グレープフルーツ バナナ	にんにくとニラで風邪をひかない元気な体を作りましょう！

*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。





令和7年 12月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	月	タコライス じゃが芋煮ころがし わかめのみそ汁 みかん	マーライカオ 豆乳	米 じゃが芋 小麦粉 白ごま	合挽き肉 青のり粉 ボイル大豆 わかめ サラダ用チーズ 煮干し かつお節 卵 豆乳 加糖練乳	にんにく 玉葱 トマト缶 レタス トマト エリンギ みかん	タコライスのミートに 大豆を混ぜると 蛋白質は増えて 脂肪分は減ります いいですね！
16	火	雑穀御飯 納豆削り和え 魚の竜田焼き 白菜炒め 南瓜のみそ汁 ブルーベリー	りんごのスコーン ミルク	米 もちきび 押麦 生クリーム 小麦粉	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 卵 ミルク	生姜 にんにく 白菜 人参 生しいたけ ピーマン 南瓜 玉葱 ねぎ ブルーン りんご	今日のおやつの スコーンはりんごを 煮て入れています 甘酸っぱくていい香り
17	水	中華丼 ひじきのツナサラダ アーサの味噌汁 グレープフルーツ	パン ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま あんパン	豚肉 ひじき ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し	白菜 玉葱 生椎茸 人参 たけのこ水煮 チンゲン菜 ねぎ 赤ピーマン ホールコーン缶 グレープフルーツ	中華丼は最後に 片栗粉でとじるので 温かさを保ったまま 食べれます、冬に いいですね！
18	木	カレーうどん コールスローサラダ みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん じゃが芋 マヨネーズ 米	かつお節 煮干し 鶏もも肉 油揚げ レッドキドニー缶 プレーンヨーグルト 豚三枚肉 きざみのり ミルク	生姜 玉葱 乾燥椎茸 人参 ねぎ キャベツ パイン缶 バセリ みかん	ほかほかカレーうどん が美味しくなる時期 ですね
19	金	雑穀御飯 鶏のマリネオープン焼き ブロッコリーソテー ミネストローネ バナナ	ポロポロジュース チーズ	米 もちきび 押麦 じゃが芋	鶏もも肉 ベーコン 豚バラ肉スライス レッドキドニー缶 プロセスチーズ 豚肉	にんにく 生姜 玉葱 ブロッコリー 人参 ホールコーン缶 白菜 トマト缶 バナナ からし菜 乾燥椎茸	お肉は焼く前調味料に 漬けておくと柔らかく 仕上がりますよ
20	土	マーボー豆腐丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え ほうれん草のすまし汁 ブルーベリー	ふりかけおにぎり ミルク	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ しらす干し かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 椎茸 グリーンピース 胡瓜 ほうれん草 ブルーン	しらす干しは塩分も 多いので保育園では 湯通しをして使っ ています
22	月	トゥンジージュース 南瓜甘煮 具だくさん汁 みかん	揚げパン ミルク	米 田芋水煮 じゃが芋 コッパン	豚肉 ひじき かつお節 煮干し きな粉 ミルク	人参 乾燥椎茸 ねぎ 南瓜 ごぼう 大根 玉葱 みかん	今日は冬至！ 昼が最も短い日です 沖縄ではトゥンジー ジュースを食べる 習慣があります
23	火	雑穀御飯 鯖のごまみりん焼き 大根と島人参の炒め煮 ほうれん草の味噌汁 ブルーベリー	シリアルヨーグルト	米 もちきび 押麦 白ごま いちごソース コーンフレーク	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し プレーンヨーグルト	大根 人参 島人参 いんげん ほうれん草 ブルーベリー バナナ	島人参って 知ってますか？ 黄色くて細長い 沖縄県産のお野菜です
24	水	二色そばろ丼 白菜の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	おから焼餅 ミルク	米 白ごま 練りごま もち粉	きざみのり 卵 合挽き肉 油揚げ しらす干し 煮干し かつお節 おから ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ グレープフルーツ	そばろ丼は 食べやすく ご飯が進みますね
25	木	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ しいたけの卵スープ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 卵 かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 黄ピーマン 乾燥椎茸	今日はクリスマスの 行事食を準備しました 楽しみです！
26	金	年越しそば 大根と青しその和え物 バナナ	おかかおにぎり	ゆで沖縄そば 米 白ごま	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 糸削り節	人参 玉葱 ねぎ 大根 青しそ バナナ	少し早めの 年越しそばです 健康で長生きができる ように願いがこめられ ています
27	土	雑穀ごはん ホワイトシチュー 温野菜サラダ アーサのすまし汁 ブルーベリー	おせんべい 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋 せんべい ごまドレッシング	鶏もも肉 牛乳 乾燥あおさ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 ブロッコリー ねぎ ブルーベリー	今年最後の給食です 年末年始は家族と 楽しい時間を過ごして ください

*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。

