

2025年度12月

●共通献立 献立表

すみれっ子保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	1 麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 炒り豆腐(卵なし) キャベツの塩昆布和え バナナ	2 てくてく 麦ご飯 豆乳 松風焼き 野菜炒め(キャベツ、ピーマン) りんご	3 もずく丼 みそ汁(チンゲン菜・絹ごし) きゅうりと竹輪の和え物 柿	4 飛行船 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 パイン缶	5 ご飯 シチュー ブロッコリーの和え物 スープ ゼリー	6 中華丼 みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 しらす 乾しいたけ にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり 塩昆布 バナナ くだん粉 ラクミー きな粉	精白米 押麦 豆乳 鶏ひき肉 鶏がら たまねぎ 油 きび砂糖 こま キャベツ にんじん 豚かた 青ピーマン りょくとうもやし りんご 親世ふ クリーム 脱脂粉乳	精白米 押麦 もずく 豚ひき肉 にんじん にんにく きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり 焼き竹輪 かつお削り節 柿 さつまいも	精白米 押麦 生揚げ 葉ねぎ しろさけ とうがん にんじん 鶏もも さやいんげん 油 パイン缶 ホットケーキ粉 きな粉	鶏むね にんじん たまねぎ 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 クリーム ブロッコリー トマト かつお削り節 ゼリー 精白米 こまつな しろさけ 味付けのり	精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん 乾しいたけ 青ピーマン 油
おやつ	飲むヨーグルト、豆乳のくずもち	カルピス、ふむふむ(麩のおやつ)	EM酪農牛乳、蒸し芋	飲むヨーグルト、もちもちドーナツ	麦茶、鮭と青菜のおにぎり	麦茶、お菓子
献立	8 麦ご飯 みそ汁(かぼちゃ・しめじ) すきやき風煮 ツナ和え(ほうれん草・人参) バナナ	9 麦ご飯 みそ汁(水菜・油あげ) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) りんご	10 ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 みかん	11 玄米ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 マカロニサラダ チーズ	12 おゆうぎ会 	13 チキンピラフ スープ プルーン
主な食材	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かた0.5 油 にんじん 沖縄豆腐 はくさい しらす ほうれん草 まぐろ 缶 マヨネーズ バナナ ライ麦全粒粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しひょうどう	精白米 押麦 きょうな菜 油揚げ キングクリップ 油 たまねぎ にんじん 青ピーマン きび砂糖 ごぼう れんこん 鶏ひき肉 さやいんげん りんご EM牛乳 薄力粉 チーズ ユーザール缶 牛乳	精白米 押麦 かつおふりかけ ソーキー にんじん 大根 生揚げ 焼き竹輪 なめこ きのうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 みかん油揚げ こま	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 根深ねぎ しょうが ごま油 マカロニ チーズ 梅サワー米粉 玄米フレーク		精白米 鶏もも たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく 油 ユーザール缶
おやつ	飲むヨーグルト、スコーン(卵乳なし)	EM酪農牛乳、コーンのお焼き(卵抜)	麦茶、いなり寿司	梅サワー、玄米フレークスナック	パン、ジュース、みかん	麦茶、お菓子
献立	15 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん) バナナ	16 焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) きゅうり竹輪 りんご	17 麦ご飯 みそ汁(麩・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) オレンジ	18 玄米ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参汁(かつお節) プルーン	19 クリスマス会 (オードブルパーティー) 	20 ジュシー みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 ゆし豆腐 葉ねぎ 牛かた0.5 油 じゃがいも たまねぎ にんじん しらす きび砂糖 グリーンピース もずく きゅうり EM牛乳 バナナ 米粉 パインアップル缶 豆乳	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん しいたけ こま油 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 葉ねぎ きゅうり 精白米 ゆかり	精白米 押麦 親世ふ 根深ねぎ さば ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨネーズ オレンジ EM牛乳 ホットケーキ粉 きび砂糖 油	精白米 押麦 ほうれん草 親世ふ 鶏ひき肉 鶏がら ごぼう たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつお節 ごま油 葉ねぎ プルーン EM牛乳 薄力粉		精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、米粉のバナナブルケーキ	麦茶、ゆかりおにぎり	EM酪農牛乳、サターアンダーギー	飲むヨーグルト、クッキー	カルピス、クリスマスケーキ	麦茶、お菓子
献立	22 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	23 バス遠足(お弁当) 	24 誕生会 麦ご飯 みそ汁(白菜・油揚げ) ハニースパイシーチキン クープイリチー みかん	25 玄米ご飯 野菜スープ ハンバーグ(アレルギー対応) ブロッコリーソテー パイン缶	26 カレーライス 切り干し大根サラダ みそ汁 ゼリー	27 御用納め (お弁当) 
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しかまぼこ からし菜 沖縄豆腐 にんじん たまねぎ 油 バナナ 強力粉 黒砂糖		精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも はちみつ にんにく 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた にんじん 切りこんにゃく 油 蒸しかまぼこ みかんカルピス 米粉 きび砂糖 かぼちゃ 有塩バター	精白米 押麦 チンゲンサイ たまねぎ にんじん 鶏もも 牛ひき肉 豚ひき肉 じゃがいも 沖縄豆腐 油 ユーザール缶 ブロッコリー EM牛乳 食パン 青ピーマン ユーザール缶 ロースハム チーズ	精白米 押麦 豚かた 鶏がら にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 脱脂粉乳 青ピーマン 切り干し大根 きゅうり まぐろ缶 こま きび砂糖 麦茶 やさいいふりかけのりかつお	
おやつ	飲むヨーグルト、黒糖カステラ	飲むヨーグルト、もずく入りひらやち	カルピス、誕生会ケーキ	EM酪農牛乳、ピザトースト	麦茶、ふりかけおにぎり	

今年も残りわずかとなりました。
12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。
行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



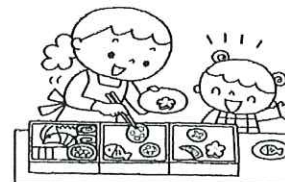
冬至



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生

2025年度12月

離乳食（9-11） 献立表

すみれっ子保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	1 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（大根・カブ） 炒り豆腐 キャベツの和え物 バナナ煮	2 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁 松風焼き 野菜炒め煮（キャベツ、ピーマン） りんご煮	3 もずく丼 みそ汁（チンゲン菜・絹ごし） スティックキュウリ（煮） 柿煮	4 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（豆腐・ねぎ） 鮭の煮つけ 冬瓜の煮物 パイン煮	5 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 シチュー ブロッコリーの和え物 すまし汁	6 中華丼 みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ） キャベツのごま和え
主な食材	全がゆ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 沖縄豆腐 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ 油 きび砂糖 キャベツ きゅうり 精白米 きな粉 バナナ	全がゆ はくさい 鶏ひき肉 鶏卵 - たまねぎ パン粉 油 きび砂糖 キャベツ にんじん 青ピーマン りょくとうもやし りんご オートミール	全がゆ もずく 豚ひき肉 にんじん きび砂糖 青ピーマン 赤ピーマン 鶏卵 油 チンゲンサイ 絹ごし豆腐 きゅうり さつま芋 柿	全がゆ 絹ごし豆腐 葉ねぎ しろさけ とうが ん にんじん さやいんげん 油 パイン缶 コーンフレーク 調整粉乳 きな粉	じゃが芋 鶏むね にんじん たまねぎ 油 薄力粉 有塩バター 牛乳 ブロッコリー トマト かつお削り節 精白米 こまつな しろさけ	全がゆ 豚ひき肉 はくさい にんじん 青ピーマン 油 きび砂糖 じゃがいも たまねぎ キャベツ トマト 缶詰 ごま 精白米 鶏ひき肉
おやつ	おじや	オートミールのおやき	ふかし芋	コーンフレーク粥	鮭と青菜のおにぎり	おじや（ミソ汁）
献立	8 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（かぼちゃ） すきやき風煮（豆腐） ツナ和え（ほうれん草・人参） バナナ煮	9 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（水菜） 煮魚 人参のきんぴら風 りんご煮	10 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 おでん キュウリとワカメの和え物 みかん煮	11 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（キャベツ・さつま芋） 鶏団子 大根のだし煮	12 おゆうぎ会 	13 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（豆腐・ねぎ） 魚の野菜あんかけ バナナ（煮）
主な食材	全がゆ かぼちゃ 葉ねぎ キングクリップ にんじん 沖縄豆腐 はくさい ほうれん草 そうめん 五ツ豆 マヨネーズ そうめん ひきわり納豆	全がゆ きょうな キングクリップ たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 さやいんげん 油 精白米 チーズ りんご	全がゆ 鶏ひき肉 にんじん 大根 なが昆布 きゅうり カットわかめ きび砂糖 レモン果汁 さつま芋 有塩バター	全がゆ キャベツ さつま芋 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ 大根 食パン 青ピーマン トマト 缶詰 チーズ コーンフレーク 調整粉乳 きな粉		全がゆ 絹ごし豆腐 葉ねぎ キングクリップ にんじん たまねぎ キャベツ バナナ 精白米 鶏ひき肉
おやつ	そうめん汁（納豆）	人参がゆ	おじや	コーンフレーク粥	パン みかん ジュース	軟飯（そばろ）
献立	15 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 ゆし豆腐（ねぎ） じゃがいもと魚の煮物 バナナ煮	16 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（豆腐・ねぎ） 魚の野菜あんかけ りんご（煮）	17 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（鮭・ねぎ） 鯖ほぐし 白和え（ほうれん草・人参） オレンジ煮	18 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（ほうれん草・ふ） ごぼう入り鶏つくね煮 人参汁	19 クリスマス会 そばろがゆ（鶏ひき肉） すまし汁 	20 チキンピラフ コーンスープ（キャベツ） 粉ふきいも（青のり）
主な食材	全がゆ ゆし豆腐 葉ねぎ キングクリップ じゃがいも たまねぎ にんじん きび砂糖 オートミール バナナ 調整粉乳 油 バナナ	全がゆ 絹ごし豆腐 葉ねぎ キングクリップ にんじん たまねぎ キャベツ リンゴ	全がゆ 親世ふ 根菜ねぎ さば ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨネーズ さつま芋 オレンジ そうめん	全がゆ ほうれん草 親世ふ 鶏ひき肉 鶏卵 バター ごぼう たまねぎ 沖縄豆腐 にんじん こま油 葉ねぎ 食パン 青ピーマン トマト 缶詰 チーズ	全がゆ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん きび砂糖 葉ねぎ ホットケーキ	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 油 トマト 缶詰 キャベツ じゃがいも あおのり 全がゆ チーズ
おやつ	オートミールとバナナのお焼き	おじや	そうめん汁	チーズトースト	ホットケーキ	チーズがゆ
献立	22 全がゆ（5倍）～軟飯（納豆） みそ汁（大根） 豆腐ステーキ野菜あん バナナ煮	23 弁当持参 	24 誕生会 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（白菜） 魚のバター煮 人参イリチー 	25 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 野菜スープ ミートローフ（アレルギー対応） つけ合わせ野菜	26 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 魚のミルク煮 スティック野菜 みそ汁	27 御用納め（お弁当） 
主な食材	全がゆ 糸引き納豆 かつお削り節 大根 沖縄豆腐 からしな にんじん たまねぎ 油 精白米 田芋 豚かた 葉ねぎ バナナ		全がゆ はくさい キングクリップ 有塩バター にんじん 油 かぼちゃ しらす干し ホットケーキ	全がゆ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 鶏もも 沖縄豆腐 豚ひき肉 油 トマト 缶詰 ブロッコリー そうめん 鶏ひき肉	全がゆ キングクリップ じゃがいも たまねぎ にんじん 調整粉乳 きゅうり 精白米 しらす干し	
おやつ	おじや	人参がゆ	ホットケーキ	そうめん汁（鶏ミンチ）	おじや（しらす）	

今年も残りわずかとなりました。

12月はクリスマスや年末年始など食卓や台所でのお手伝いが増え、食への関心を高めるよい機会となります。

行事続きであわただしい時季ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。



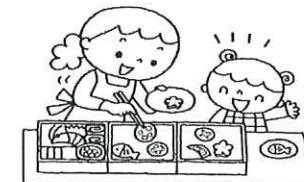
冬至



クリスマス



年越しそば



おせち料理

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

卵・乳・小麦・そば・落花生・あわび・いか・いくら・えび・オレンジ・カニ・カシューナッツ・キウイ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・バナナ・ゼラチン・アーモンド

★発症度が多く重症度が高いもの・・・卵、乳、小麦、そば、落花生