



令和7年 12月 幼児食 予定献立表

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)
1	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き シルバーサラダ アーサの味噌汁 ブルーン	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 春雨 マヨネーズ 心 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 ツナ缶 かに風味かまぼこ 乾燥あおさ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 胡瓜 ねぎ ブルーン
2	火	雑穀ごはん ホワイトシチュー 温野菜サラダ みかん	ジャムサンド 小魚 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋 ごまドレッシング 食パン いちごジャム	鶏もも肉 鶏むね肉 牛乳 カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 白菜 クリームコーン缶 プロッコリー みかん
3	水	親子丼 大根サラダ きのこの味噌汁 バナナ	スコーン 小魚 豆乳	米 マヨネーズ すりごま 生クリーム 小麦粉 ブルーベリージャム	きざみのり 鶏もも肉 卵 ささみ かつお節 煮干し ミルク カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 胡瓜 えのき しめじ ねぎ バナナ
4	木	雑穀ごはん レバニラ炒め スパサラダ ゆし豆腐汁 みかん	バームクーヘン ミルク	米 押麦 もちきび スパゲッティ マヨネーズ	豚レバー 豚肉 ロースハム ゆし豆腐 かつお節 ミルク	キャベツ 人参 もやし 玉葱 にら 胡瓜 ねぎ みかん
5	金	雑穀ごはん のり納豆 魚の竜田焼き 白菜炒め じゃが芋のみそ汁 バナナ	ツナサンド 小魚 豆乳	米 押麦 もちきび じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	納豆 のり佃煮 白身魚 豚肉 煮干し かつお節 ツナ缶 カエリ 調製豆乳	生姜 にんにく 白菜 人参 生しいたけ ピーマン 玉葱 ねぎ バナナ 胡瓜
6	土	ハヤシライス 大根とかぶの削り和え わかめのすまし汁 グレープフルーツ	カルシウムウエハース 小魚 豆乳	米 カルシウムウエハース	豚肉 糸削り節 わかめ かつお節 カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 しめじ トマト缶 大根 かぶ ねぎ グレープフルーツ
8	月	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 小魚	米 さつま芋 マヨネーズ 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 ささみ プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク カエリ	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
9	火	ポークカレー 甘酢野菜 卵スープ みかん	スイートポテト 豆乳	米 ジャが芋 さつま芋 生クリーム ノンシリットクラッカー	豚肉 卵 かつお節 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 エリンギ しめじ りんご 大根 胡瓜 乾燥椎茸 ねぎ みかん
10	水	雑穀御飯 チキンのから揚げ ひじき炒め じゃが芋と玉葱の味噌汁 バナナ	ぜんざい 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 ジャが芋 黒糖 さつま芋	鶏もも肉 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	生姜 にんにく 玉葱 人参 ねぎ バナナ
11	木	とうもろこし御飯 小魚佃煮 豚肉とりんごのソテー じゃが芋煮っころがし 白菜の味噌汁 ブルーン	アメリカンドック 豆乳	米 白ごま ジャが芋 小麦粉 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 調製豆乳	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 ブルーン
12	金	雑穀御飯 納豆味噌 パパイヤイリチー うちなー味噌汁 みかん	黒糖ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖 小麦粉	納豆 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	青パパイヤ 人参 にら ごぼう 人参 玉葱 冬瓜 みかん
13	土	スタミナ丼 白菜甘酢漬け 玉葱とわかめの味噌汁 オレンジ	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 白ごま 亀の甲せんべい	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 にんにく 白菜 ねぎ シークヮーサー果汁 オレンジ バナナ

*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

日	曜日	献立名	おやつ	きいいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (油や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	月	中華丼 ひじきのツナサラダ アーヴの味噌汁 みかん	黒糖アガラサー 豆乳	米 じゃが芋 マヨネーズ 白ごま 黒糖	豚肉 ひじき ツナ缶 乾燥あおさ かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	白菜 玉葱 人参 生しいたけ チンゲン菜 たけのこ水煮 赤ビーマン ホールコーン缶 ねぎ みかん レーズン
16	火	カレーうどん コールスローサラダ バナナ	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 フレーンヨーグルト 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 バナナ
17	水	雑穀御飯 納豆割り和え 白身魚バターじょうゆ焼き 人参シリシリ 豚汁 ブルーン	シリアルヨーグルト 小魚	米 もちきび 押麦 小麦粉 (冷) 里芋 いちごジャム コーンフレーク	納豆 糸割り節 白身魚 ツナ缶 卵 豚肉 かつお節 煮干し フレーンヨーグルト カエリ	人参 玉葱 ねぎ ごぼう 大根 ブルーン バナナ
18	木	雑穀御飯 鶏のマリネオーブン焼き プロッコリーソテー ミネストローネ バナナ	ジャムサンド 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	鶏もも肉 豚バラ肉 ベーコン カエリ レッドキドニー缶 調製豆乳	にんにく 生姜 玉葱 プロッコリー 人参 ホールコーン缶 白菜 トマト缶 バナナ
19	金	雑穀ごはん 鮭の塩焼き ゴーヤーイリチー わかめとまいのけの味噌汁 グレープフルーツ	もずく入りヒラヤー チー 小魚 ミルク	米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 豚肉 卵 わかめ かつお節 煮干し おきなわもずく カエリ ミルク	ゴーヤー 人参 玉葱 舞茸 グレープフルーツ ねぎ
20	土	マー婆ー豆腐丼 胡瓜とワカメのじゃこ和え ほうれん草のすまし汁 ブルーン	ドーナツ 小魚 豆乳	米	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ しらす干し かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース冷 胡瓜 ほうれん草 ブルーン
22	月	トゥンジージューシー 南瓜甘煮 具だくさん汁 みかん	スティックパン 小魚 ミルク	米 田芋水煮 じゃが芋 スティックパン	豚肉 ひじき かつお節 煮干し カエリ ミルク	人参 乾燥椎茸 ねぎ 南瓜 ごぼう 大根 冬瓜 玉葱 みかん
23	火	二色そぼろ丼 白菜の和え物 玉葱と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	さつま芋きなこまぶし ミルク	米 白ごま 練りごま(白) さつま芋	きざみのり 合挽き肉 卵 しらす干し 油揚げ かつお節 煮干し きなこ ミルク	人参 玉葱 いんげん 白菜 ねぎ グレープフルーツ
24	水	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 豆乳	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 茄で卵 ツナ缶 卵 かつお節 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 黄ビーマン 乾燥椎茸
25	木	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 みかん	ポテトフライ ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋	さば 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	大根 人参 島人参 いんげん ほうれん草 みかん
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 糸割り節	ねぎ 大根 青しそ バナナ
27	土	お弁当会				

*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。







野の花保育園

備考
パンチのある肉料理は人気メニューです 白髪に見立てた シルバーサラダと一緒に！
寒くなると 食べたくなるシチュー 体も心もボカボカ 温まりますね
寒さが厳しくなると 甘みが増して 美味しくなる大根 今日はサラダで いただきます
レーバーは鉄分豊富な 食材です ニラとの組み合わせは 最強です
白菜は鍋料理や 味噌汁だけでは ありません。炒めても 美味しく頂けます
豚肉のハヤシライスも 変わりだねで GOODです
クリスマスの時期に 食べるシンジャー クッキーは家族の 無病息災を願う クッキーです
お芋の美味しい 季節ですね 今日はスイートポテト 準備しています
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
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
具だくさんの うちな一味噌汁 色々な食材からの ダシで美味しい なります
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！



野の花保育園

備考
あんかけは温度が下がりにくいので温かさを保ったまま食べられるという冬にぴったりの調理法です！
ほかほかカレーうどんが美味しくなる時期ですね
バター醤油の香りが食欲をそそりますね
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
まいたけはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な食材です
麻婆豆腐にさっぱりの和え物がいいですね
今日は冬至！ 昼が最も短い日です 沖縄ではトゥンジー ジューシーを食べる習慣があります
そぼろ丼は食べやすくてご飯が進みますね
今日はクリスマスの行事食を準備しました
島人参って知っていますか？ 黄色くて細長い人参です
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
今年の登園は今日で最後ですね 来年元気に会いましょう