

2025年度12月

献立表 献立表

縁保育園

月	火	水	木	金	土
1 献立 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 シークワサーゼリー	2 麦ご飯 みそ汁(鮭・ねぎ) 鯖のカレー焼 白和え(ほうれん草・人参) りんご	3 きのこスパゲティ みそ汁(白菜・豚肉) きゅうり竹輪 味付小魚	4 麦ご飯 みそ汁(厚揚げ・ねぎ) 鮭の塩麹焼き 冬瓜の煮物 りんご	5 ロールパン かぼちゃのシチュー ブロッコリーの和え物 おさつスティック	6 チキンピラフ コンスープ(キャベツ) 粉ふきいも(青のり)
主な 食材 精白米 押麦 大根 カットわかめ 菜ねぎ 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 シークワ サー EM牛乳 くるみ粉 ラククミ きな粉	精白米 押麦 額世 根菜ねぎ さば ほうれん草 油 純豆腐 にんじん まぐろ マヨネーズ りんご EM牛 乳 さつまいも きび砂糖 油	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ しんじ ぶなしめじ 青ピーマン ごま油 焼きのり はくさい 豚かた 焼き竹輪 きゅうり ゴマなしミニフィ ジュー まめひよこコアラ 精白米 もち米 きび砂糖 こま	精白米 押麦 生揚げ 菜ねぎ しらすけとうがん にん じん 鶏もも さやいんげん 油 りんご EM牛乳 さつ まいも	ロールパン かぼちゃ 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 マ トかつお節 煎り おさつすていっく 飲む野菜と果実 (デザート) 精白米 こまつな しらすけ 味付けの	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 シークワサー キャベツ じゃがいも あおの り EM牛乳 ゆかり
おやつ EM酪農牛乳、豆乳のくずもち	EM酪農牛乳、ふむふむ(鮭のおやつ)	EM酪農牛乳、もちもちドーナツ(卵抜き)	EM酪農牛乳、蒸し芋	鮭と青菜のおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
8 献立 麦ご飯 さつまい 豆腐チャンプルー みかん	9 麦ご飯 みそ汁(白菜・油あげ) 揚げ魚の野菜あんかけ きんぴら風煮(れんこん) ソファール元気ヨーグルト	10 ふりかけご飯 おでん(6種) キュウリとワカメの和え物 チーズ10鉄分入り	11 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・さつま芋) 鶏肉のネギ南蛮 大根の甘酢和え オレンジ	12 麦ご飯 ボークビーンズ(卵) スティックキュウリ フルーツサラダ	13 焼きそば みそ汁(厚揚げ・ねぎ) バナナ
主な 食材 精白米 押麦 さつまいも 鶏もも しらす 大根 にん じん 根菜ねぎ 沖縄豆腐 豚かた りょうとうもやし たまねぎ 油 温州みかん EM牛乳 ライ麦全粒 粉 薄力粉 きび砂糖 豆乳 干しぶどう	精白米 押麦 きょうな 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 こぼろ れんこん 鶏ひき肉 さやいんげん ソファール ジョア (卵) 薄力粉 チーズ ユーグルト 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 なが昆布 きゅうり カットわか め きび砂糖 レモン果汁 型抜きチーズ10鉄分 EM牛 乳 薄力粉 はちみつ 豆乳 さつまいも	精白米 押麦 キャベツ さつまいも 鶏もも 油 根菜 ねぎ しょうが ごま油 大根 きび砂糖 薄力粉 EM牛乳 食パン 青ピーマン ユーグルト ロースハム チーズ	精白米 押麦 大豆 豚ひき肉 豚かた たまねぎ にん じん さやいんげん スパゲティ 油 きゅうり みかん 缶 バナナ 干しぶどう 無糖ヨーグルト EM牛乳 薄力粉 黒砂糖	中華めん 豚かた たまねぎ にんじん しんじ ぶなしめじ 油 しょうが ごま油 きび砂糖 鶏ひき肉 キャベツ 青ピーマン 生揚げ 菜ねぎ バナナ EM 牛乳 精白米 塩昆布 まぐろ
おやつ EM酪農牛乳、スコーン(卵なし)	EM酪農牛乳、ホットケーキ	EM酪農牛乳、さつまいも蒸しカップ	EM酪農牛乳、ゆかりおにぎり	EM酪農牛乳、黒糖カステラ	EM酪農牛乳、蒸し芋
15 献立 麦ご飯 ゆし豆腐(ねぎ) 肉じゃが モズク酢(みかん)	16 お弁当会 	17 沖縄そば(肉入り) 小松菜と油揚げのおかか和え ブルー	18 麦ご飯 みそ汁(ほうれん草・ふ) ごぼう入り鶏つくね 人参ソテー(かつお節) ブルー	19 ジャージャー丼 すまし汁(冬瓜・わか) かぶの塩昆布あえ パイン缶	20 発表会 
主な 食材 精白米 押麦 ゆし豆腐 菜ねぎ 牛かた 油 じゃが いも たまねぎ にんじん しらす きび砂糖 グリ ンピース もずく きゅうり みかん 缶 EM牛乳 米粉 パインアップル 豆乳		沖縄そば なが昆布 豚かた 肉 きび砂糖 ゆし豆腐 にんじん 菜ねぎ こまつな 油揚げ かつお節 煎り ブルー EM牛乳 精白米 塩昆布 こま	精白米 押麦 ほうれん草 額世 鶏ひき肉 鶏か た ほうろ たまねぎ 沖縄豆腐 しょうが 油 にんじん かつ お節 ごま油 菜ねぎ ブルー EM牛乳 ショート ケーキ	精白米 押麦 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 青ピー マン ユーグルト しょうが ごま油 きび砂糖 とうがん カットわかめ 菜ねぎ かぶ 塩昆布 パインアップル 缶 EM牛乳 食パン 有塩バター シナモン	
おやつ EM酪農牛乳、米粉のパインアップルケーキ	混ぜ込みわかめおにぎり	EM酪農牛乳、きな粉ラスク	EM酪農牛乳、みそおにぎり	EM酪農牛乳、シナモントースト	
22 献立 納豆ごはん イナムドチ からし菜チャンプルー バナナ	23 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) みかん	24 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 りんご	25 誕生会 & クリスマス会 麦ご飯 野菜スープ ハンバーグ(アレルギー対応) つけ合わせ野菜(コソ、ブロッコリー)	26 カレーライス 切り干し大根サラダ	27 うどん(豚肉) さつまいものゴマ和え チーズ10鉄分入り きになる野菜(アップル&キャロット)
主な 食材 精白米 押麦 糸引き納豆 かつお節 豚かた 大根 板こんにゃく 乾しいたけ 蒸しきまぼこ からし 沖縄豆腐 にんじん しらす たまねぎ 油 バナナ ジョア (卵) 田舎菜ねぎ	精白米 押麦 かぼちゃ しめじ 牛かた 油 にん じん 沖縄豆腐 はくさい しらす ほうれん草 まぐ ろ マヨネーズ 温州みかん EM牛乳 薄力粉 豆乳 も ずく くら	精白米 押麦 はくさい 油揚げ 鶏もも はちみつ にん じん 刻み昆布 乾しいたけ 豚かた にんじん 切り こんにゃく 油 蒸しきまぼこ りんご EM牛乳 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 グルト ブロッコリー EM牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆 腐 豆乳 きび砂糖 卵黄 粉糖	精白米 押麦 豚かた 鶏かた にんじん じゃがいも たまねぎ にんにく 油 鶏卵粉 青ピーマン 切り干 し大根 きゅうり まぐろ さま きび砂糖 ジョア(卵 か) 麦茶 やさいいりかけのりかつお	うどん 豚かた 肉 きび砂糖 焼き竹輪 にんじん チ ンゲンサイ さつまいも さやいんげん マヨネーズ こ ま 型抜きチーズ10鉄分 きになる野菜(アップル&キャ ロット) EM牛乳 はちみつ ゴマなしミニフィジュー
おやつ トウジンジュース	EM酪農牛乳、もずく入りひらやち	EM酪農牛乳、かぼちゃクッキー(米粉)	EM酪農牛乳、誕生ケーキ	ふりかけおにぎり	はちや棒、味付小魚

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