

令和7年12月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ピラフ ボークビーンズ みかんヨーグルト	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖 砂糖	牛乳 ウインナー 豚肉、大豆 ガセリヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン たまねぎ、にんじん、ダイストマト缶、にんにく みかん	ブイヨン、食塩、パセリ粉 ケチャップ、ブイヨン、食塩
	午後おやつ	牛乳 焼きいも		牛乳		
02火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン オニオンスープ 魚のムニエルににんじんソース ゼリー	食パン、食パン サラダ油、小麦粉、砂糖 ゼリー	鶏ひき肉 カレー	たまねぎ、キャベツ にんじん	ブイヨン、食塩 しょうゆ、食塩、酢
	午後おやつ	牛乳 青菜コーンおやき	米、もち米、サラダ油	牛乳 ツナ水煮	こまつな、コーン	しょうゆ、酒、食塩
03水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 おまめ沢山ムキムキみそ汁 拌八宝	米 フライドポテト、砂糖、ごま油、サラダ油	大豆水煮、米みそ、油揚げ 卵、ハム、白ごま	たまねぎ キャベツ、にんじん、もやし	だし汁 しょうゆ、酢、食塩
	午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		食塩
04木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	さつま芋御飯 みそ汁 鶏の塩昆布唐揚げ 白菜のおかか和え	米、さつまいも サラダ油、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、みそ 鶏肉 かにかまぼこ、かつお節	ちんげん菜、しめじ 塩こんぶ はくさい、にんじん	酒、食塩 だし汁 酒 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子		牛乳	オレンジ	
05金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきの照り焼き 白和え	米 じゃがいも 砂糖、片栗粉 砂糖	米みそ かじき 木綿豆腐、白ごま	キャベツ、えのきたけ ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
06土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しょうゆラーメン フルーツ	焼きそばめん、ごま油	豚肉	もやし、にんじん、コーン、にら バナナ	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
08月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 かき玉汁 さばのカレー味噌煮 れんこんのきんぴら	米 片栗粉、焼麴 砂糖 ごま油、砂糖	卵 米みそ、さば 豚ひき肉	みつば たまねぎ れんこん、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩 みりん、酒、おろししょうが、カレー粉 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃおにまんじゅう	小麦粉、砂糖	牛乳	かぼちゃ	食塩
09火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コーンバターシュバスタ キャベツオレンジサラダ ヨーグルト	スバゲティ オリーブオイル、砂糖	豆乳、コーンシチューの素、ベーコン ツナ水煮 コアコアりんご	たまねぎ、ブロッコリー、コーン、マッシュルーム キャベツ、オレンジ	食塩 酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 梅こんぶおにぎり	米	牛乳 白ごま	塩こんぶ、うめ干し	
10水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭のポテト焼き 焼き油揚げ大根サラダ	米 わかめ マッシュポテト、サラダ油 砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ 鮭 油揚げ	もやし クリームコーン だいこん	だし汁 酢、食塩、こしょう ボン酢
	午後おやつ	牛乳 メープル焼きりんごパン	ホットケーキミックス、ケーキシロップ、サラダ油、砂糖	牛乳 豆乳	りんご	
11木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鶏こぼろおこわ みそ汁 ばいきんアンパンチ！のつみれ焼き きゅうりのゆかりあえ	米、もち米、砂糖 わかめ 片栗粉、サラダ油	鶏肉 みそ 鶏ひき肉、さば	にんじん、ごぼう、干しいだけ はくさい、なす かぼちゃ、たまねぎ きゅうり	しょうゆ、酒、食塩、だし汁 だし汁 みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが しょうゆ、ふりかけ
	午後おやつ	牛乳 かみかみおこし	コーンフレーク（無糖）、砂糖	牛乳 バター		
12金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 トマトと豚肉のごまスープ タンドリーチキン さつま芋のりんご煮	米 ねりごま、片栗粉、サラダ油 砂糖 さつまいも、砂糖、サラダ油	豚肉、米みそ ガセリヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、ちんげん菜、トマト レモン果汁、りんご	鶏ガラスープ素 ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく 食塩
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	薄皮たまごパン	牛乳		
13土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	てりやき野菜丼 フルーツ	米、サラダ油、片栗粉	鶏肉	もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん もも	みりん、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
15月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	きのこマーボー豆腐丼 ビーフンスープ 小松菜しらす梅サラダ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ビーフン 砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ しらす干し	たまねぎ、エリンギ、しめじ たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、ねり梅	しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ、鶏ガラスープ素 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ココアチュロス	小麦粉、小麦粉、グラニュー糖、サラダ油	牛乳 卵、バター	純ココア	食塩

令和7年12月幼児食献立表



miraiと〜ぶこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
16 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しそひじきごはん すまし汁 さわらの野菜焼き浸し フルーツ	米、サラダ油 焼麩、わかめ サラダ油	さわら	ひじき だいこん たまねぎ、にんじん、えのきだけ みかん	ふりかけ だし汁、しょうゆ、食塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩
	午後おやつ	牛乳 のり塩フライドポテト	フレンチフライポテト、サラダ油	牛乳	あおのり	食塩
17 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 かぶらポトフ 手作りれんこんシュウマイ キャベツのゴマボンと和え	米 片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油 砂糖	ベーコン 豚ひき肉 すり白ごま	かぶ、にんじん、エリンギ、かぶの葉 たまねぎ、れんこん、しいたけ キャベツ、きゅうり	ブイヨン、食塩 しょうゆ、酒、食塩、おろししょうが ぼん酢
	午後おやつ	牛乳 菓子		牛乳		
18 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	そぼろちらし寿司 豚肉のどて煮 かぼちゃソテー	米、砂糖 糸こんにゃく、砂糖 サラダ油	鶏ひき肉 豚肉、みそ	にんじん、切り干しだいこん、いんげん だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃ	酢、しょうゆ、酒、食塩 だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが 食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 チーズ入りれんこんもち	砂糖、片栗粉、サラダ油	牛乳 ピザ用チーズ、白ごま	れんこん	しょうゆ、みりん、食塩
19 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 かじきのフリット ひじきの煮物	米 さといも 小麦粉、サラダ油 ごま油、砂糖	米みそ かじき20g 凍り豆腐	はくさい、なめこ にんじん、ひじき	だし汁 酒、食塩、こしょう しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 りんご入りスイートポテト	さつまいも、砂糖、米粉、サラダ油	牛乳 牛乳、黒ごま	りんご	
20 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	あんかけうどん フルーツ	うどん、片栗粉	鶏肉	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん オレンジ	だし汁、みりん、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
22 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ボークカレー かぼちゃサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ	豚肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム かぼちゃ、きゅうり、コーン バナナ	カレールウ 食塩
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	コアラのマーチ、ロールちゃん（ホイップクリーム）、おかし	ホイップクリーム	ぶどうジュース	
23 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 さわらのバターしょうゆ焼き バイクドじゃが	米 片栗粉 じゃがいも、サラダ油	米みそ、油揚げ バター、さわら	ちんげん菜、たまねぎ	だし汁 酒、みりん、しょうゆ 食塩、こしょう
	午後おやつ	飲むヨーグルト パリパリピザ	ぎょうざの皮	アシドミルク、アシドミルク ピザ用チーズ、ウインナー	コーン、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ
24 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	お星さまタコスロールパン かぼちゃポタージュスープ リボンサラダ	バターロール 砂糖、焼麩 マカロニ、マヨドレ	豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ 牛乳 ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、ピーマン かぼちゃ きゅうり、コーン、にんじん	ウスターソース、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、おろしにんにく、食塩 コーンスープ しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	ポップコーン	牛乳		
25 木	昼食	みそ煮込み風うどん ちくわの天ぷら フルーツカクテル	うどん、砂糖 小麦粉、サラダ油、片栗粉	鶏肉、みそ、油揚げ ちくわ	はくさい、にんじん、ねぎ あおのり パインアップル、みかん、もも	だし汁、みりん
	午後おやつ	牛乳 プリン おかし（幼児クラスのみ）	おかし	牛乳 プリン		
26 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	だいこん味噌そぼろ丼 豆腐のすまし汁 ほうれん草のごま塩和え	米、片栗粉、サラダ油 わかめ	豚ひき肉、ちくわ、米みそ 木綿豆腐、油揚げ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ キャベツ、ほうれんそう	しょうゆ、酒、鶏ガラスープ素、おろしにんにく、おろししょうが だし汁、しょうゆ、食塩 白だし
	午後おやつ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、シスコーンメープル	牛乳		
27 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー豆腐丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	にんじん、にら パインアップル	しょうゆ、酒、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

- ☆ 午前おやつは、乳児クラスのための提供になります。
- ☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

本格的な寒さがやってきます。これから体の温まる根菜などの食材や、免疫力を向上させる効果のある献立が登場します。『ばいきんアンパンチ！のつみれ焼き』は、かぼちゃ・青魚などの『ビタミンA・C・E（ビタミンエース！）』と一緒に摂ることで、免疫機能を向上させ、感染症予防に効果を期待できる、今の季節おすすめ献立です。 管理栄養士 高橋令子