

令和7年12月幼児食献立表



みらい1.0

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	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、グラニュー糖、サラダ油	牛乳 卵、バター	純ココア	食塩
02火	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 パイナップル、みかん	だし汁、みりん
	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		
03水	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 焼麩、片栗粉 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
04木	昼食	ピラフ ポークビーンズ みかんヨーグルト	米 じゃがいも、サラダ油、砂糖 砂糖	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	さつまいも	牛乳		
05金	昼食	御飯 かぶらポトフ 手作りれんこんシュウマイ はるさめのゴマボンとえ	米 片栗粉、しゅうまいの皮、ごま油 春雨、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 きゅうり、キャベツ	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 ハムたまごパン	ハムたまごパン	牛乳		
08月	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 白和え	米 焼麩 砂糖、片栗粉 砂糖	米みそ 鶏肉 木綿豆腐、白ごま	キャベツ、なめこ しょうが ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、酒、食塩 しょうゆ、食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子		牛乳	バナナ	
09火	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、えのきたけ 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 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
10水	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、さやえんどう 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 菓子	おかし	牛乳		
11木	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 にんにく 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 食塩
	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
12金	昼食	パン オニオンスープ 魚のムニエルにんじんソース ゼリー	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 ポップコーン	ポップコーン	牛乳		
15月	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 かみかみおこし	コーンフレーク（無糖）、砂糖	牛乳 バター		

令和7年12月幼児食献立表


  
みらい1.0

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
16 火	昼食	御飯 みそ汁 ばいきんアンパンチ！のつまれ焼き きゅうりのゆかりあえ	米 わかめ 片栗粉、サラダ油	みそ 鶏ひき肉、さば	はくさい、なす かぼちゃ、たまねぎ きゅうり	だし汁 <small>みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが</small> しょうゆ、ふりかけ
	午後おやつ	牛乳 メープル焼きりんごパン	<small>ホットケーキミックス、ケーキシロップ、サラダ油、砂糖</small>	牛乳 豆乳	りんご	
17 水	昼食	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 焼き油揚げ大根サラダ	米 わかめ 砂糖、ごま油	木綿豆腐、米みそ 鮭 油揚げ	切り干しだいこん  だいこん	だし汁 食塩 ポン酢
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
18 木	昼食	コーンポタージュパスタ キャベツオレンジサラダ ヨーグルト	スパゲティ 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	
19 金	昼食	ポークカレー 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 もも	カレールウ 食塩
	午後おやつ	フルーツ豆乳 パンケーキ	<small>ホットケーキミックス、米粉、サラダ油</small>	豆乳 フルーツ味 牛乳	ブルーベリージャム	
22 月	昼食	御飯 <small>かぼちゃとおまめムキムキみそ汁</small> 拌八宝	米 <small>フライドポテト、砂糖、ごま油、サラダ油</small>	大豆水煮、米みそ、油揚げ 卵、ハム、白ごま	たまねぎ、かぼちゃ 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 ジャムサンド	食パン	牛乳	いちごジャム	
23 火	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	<small>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</small> だし汁、しょうゆ、食塩 白だし
	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
24 水	昼食	鶏ごぼうおこわ みそ汁 かじきのフリット ひじきの煮物	米、もち米、砂糖 さといも 小麦粉、サラダ油 ごま油、砂糖	鶏肉 米みそ かじき 凍り豆腐	ごぼう、干しいたけ はくさい、なめこ  にんじん、ひじき	しょうゆ、酒、食塩、だし汁 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	
25 木	昼食	パン 豆乳コーンスープ 照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	バーガーパン、食パン 片栗粉、焼麩 片栗粉、砂糖 マヨドレ	豆乳 豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐	クリームコーン、コーン たまねぎ キャベツ、にんじん	鶏ガラスープ素、食塩、パセリ粉 しょうゆ、みりん、食塩 食塩、こしょう
	午後おやつ	飲むヨーグルト クリスマス・カップケーキ	小麦粉、砂糖、サラダ油	アシドミルク <small>ホイップクリーム、牛乳、無塩バター</small>	もも	食塩
26 金	昼食	御飯 みそ汁 <small>さわらのバターしょうゆ焼き</small> ベイクドじゃが	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	牛乳 菓子	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！のつまれ焼き』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、今の季節おすすめの献立です。  
管理栄養士 高橋令子  
