

12 じゅうにがつ



きゅうしょくこんだて

令和7年

★ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者)栄養士 野原正子

| 日曜 | 献立名 | 午後のおやつ (1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | | 日曜 | 献立名 | 午後のおやつ (1~5歳児) | おもな材料(昼食) | | |
|------|--|-------------------|--------------------------------------|---|--|------|---|-----------------------------|--|--|---|
| | | | あか | きいろ | みどり | | | | あか | きいろ | みどり |
| 1 月 | ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のナムル みそ汁(大根) 果物 | マドレーヌ 保育乳 | 豚肩ロース 油揚げ わかめ | 精白米 白ゴマ | 赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草(冷) 人参 きゅうり 大根 ねぎ みかん | 15 月 | 黒米ごはん かぼちゃのケチャップ炒め きゅうりの甘酢あえ 魚のみそ汁 果物 | 蒸し芋(焼き芋) 保育乳 | 豚ひき肉 鶏ささみ 白身魚 油揚げ | 精白米 黒米 強化米(鉄) さつま芋 | かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 大根 ねぎ みかん |
| 2 火 | マージンごはん 豆腐のかき揚げ(卵不使用) 拌三絲(パンサンスー) みそ汁(白菜9) 果物 | きなこラスク 保育乳 | 豆腐 ちくわ ハム 油揚げ わかめ | 精白米 強化米(鉄) もちきび 春雨 | 人参 ねぎ 人参 きゅうり 白菜 りんご | 16 火 | 五目うどん(鶏) ステイックチーズ きゅうりの甘酢あえ 果物 | メロンパン風クッキー 保育乳 | 鶏もも肉 チーズ しらす干し わかめ | 茹うどん | ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり バナナ |
| 3 水 | スペゲティミートソース きゅうりの甘酢あえ ポテトスープ 果物 | わかめおにぎり 保育乳 | 牛ひき肉 豚ひき肉 しらす干し わかめ ベーコン | スペゲティ じゃが芋 精白米 強化米(鉄) | 人参 トマト 玉ねぎ セロリ ピーマン きゅうり えのきたけ 小松菜 バナナ | 17 水 | ごはん(強化米入り) 鶏肉のマーマレード焼き 人参シリシリ(ちくわ&ツナ) ゴマじやが みそ汁(白菜) 果物 | お麩ラスク 保育乳 | 鶏もも肉 ちくわ ツナ缶 もずく 絹ごし豆腐 | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 白すりごま | 人参 プロッコリー もやし 白菜 みかん |
| 4 木 | 黒米ごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリ(豆腐) みそ汁(えのきたけ) 果物 | マッシュマロサンド 保育乳 | さば 豆腐 わかめ | 精白米 黒米 強化米(鉄) | 玉ねぎ 人参 プロッコリー(冷) もやし コーン缶 えのきたけ ねぎ みかん | 18 木 | *** クリスマスランチ *** カレーピラフ ハンバーグ フライドポテト 人参グラッセ 三色白菜スープ 果物 ★～♪～♪～★ | クリスマスケーキ 保育乳 | 鶏もも肉 豚ひき肉 牛ひき肉 ベーコン | 精白米 じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ 白菜 プロッコリー 赤ピーマン パイン缶 桃缶 |
| 5 金 | マージンごはん レバーの竜田揚げ きんぴらごぼう もずくスープ 果物 | ジャム入りマフィン 保育乳 | 豚レバー 豚肩ロース もずく 調製豆乳 | 精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ | ごぼう 人参 糸こんにゃく ニラ GP ほんしめじ 白菜 ねぎ ねぎ | 19 金 | お弁当会 | メロンパン 保育乳 | | | |
| 6 土 | 鶏肉のあんかけ丼 ステイックきゅうり ゆし豆腐汁 果物 | げんまい棒 保育乳 | 鶏もも肉 ゆし豆腐 | 精白米 強化米(鉄) | 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ねぎ コーン缶 きゅうり みかん | 20 土 | ごはん 麻婆豆腐 プロッコリーのゴマあえ コーンスープ 果物 | はちや棒 保育乳 | 豆腐 豚ひき肉 精白米 強化米(鉄) ごま | 生しいたけ 人参 玉ねぎ たけのこ ニラ プロッコリー ¹ コーン缶 キャベツ みかん | |
| 8 月 | マージンごはん 納豆ツナみそ 肉じやが プロッコリーのゴマあえ 春雨スープ 果物 | オートミールスナック 保育乳 | ひきわり納豆 ツナ缶 豚肉 鶏ささみ | 精白米 強化米(鉄) もちきび じゃが芋 ごま 春雨 | 糸こんにゃく 玉ねぎ 人参 GP しめじ プロッコリー(冷) たけのこ(水煮) 白菜 缶 | 22 月 | トウンジージューシー 昆布イリチー かぼちゃのコロコロ揚げ イナムドウチ 果物 | 玄米フレークスナック 保育乳 | 豚三枚肉 ツナ缶 豚肉 カステラカマボコ | 精白米 強化米(鉄) 里芋(冷凍) | 赤ピーマン ニラ 人参 刻み昆布 かんぴょう 糸こんにゃく かぼちゃ みかん 干しいたけ |
| 9 火 | ロールパン 揚げ魚のケチャップあん マカロニサラダ パンプキン豆乳スープ 果物 | 麦茶 | 白身魚 ペーパー ² 調製豆乳 | ロールパン マカロニ | パン缶 人参 りんご レーズン きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ みかん | 23 火 | マージンごはん さばのみそ焼き かみかみごぼう プロッコリーのマリネ すまし汁 果物 | ステイックパン 保育乳 | さば(切り身) ツナ缶 豆腐 わかめ | 精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ | ごぼう プロッコリー(冷) 人参 しめじ えのきたけ ねぎ みかん |
| 10 水 | キーマカレー プロッコリーのしらすあえ わかめスープ バナナヨーグルト添え | グレープゼリー せんべい | 鶏ひき肉 しらす干し わかめ 豆腐 | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 | 人参 GP 玉ねぎ コーン缶 ピーマン トマト缶 プロッコリー ¹ えのきたけ バナナ みかん 缶 | 24 水 | マージンごはん 鮭のみぞマヨ焼き 野菜チャンプルー(琉) そうめん汁(琉) 果物 | ちんぴん(琉) 保育乳 | 鮭 ちくわ 豆腐 精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん | 精白米 強化米(鉄) もちきび 白ゴマ そうめん | 白菜 人参 プロッコリー ¹ もやし ねぎ みかん |
| 11 木 | マージンごはん 鶏肉のごまみそ焼き 切干大根のイリチー ³ もずくの酢物 野菜スープ 果物 | ヒラヤーチー 保育乳 | 鶏もも肉 豚肉 もずく わかめ | 精白米 強化米(鉄) もちきび ごま | 切干大根 かんぴょう 人参 レタス 糸こんにゃく きゅうり たけのこ みかん えのきたけ | 25 木 | 黒米ごはん チキンナゲット きんぴらごぼう(カレー風味) きゅうりのごまあえ 春雨スープ 果物 | 型抜きクッキー ⁴ 保育乳 | 鶏ひき肉 豆腐 ちくわ ツナ缶 豚もも肉 | 精白米 黒米 強化米(鉄) 春雨 | 玉ねぎ ごぼう 人参 さやいんげん きゅうり たけのこ キャベツ りんご |
| 12 金 | 豚焼肉どんぶり ひじきのマヨサラダ みそ汁(えのきたけ) 果物 | ポテトチーズ焼き 保育乳 | 豚肩ロース 干ひじき 豆腐 | 精白米 強化米(鉄) 白ゴマ | 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン きゅうり コーン缶 えのきたけ りんご | 26 金 | (保育納め)沖縄そば トマトときゅうりの酢みそあえ 果物 | 青のりおにぎり 保育乳 | 豚三枚肉 丸かまぼこ ちくわ わかめ | 沖縄そば 精白米 強化米(鉄) | 刻み昆布 ねぎ トマト きゅうり バナナ |
| 13 土 | ハヤシライス(ささみ) ステイックきゅうり すまし汁 果物 | 亀の甲せんべい 保育乳 | 鶏ささみ | 精白米 強化米(鉄) じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 GP きゅうり たけのこ えのきたけ ねぎ みかん | 27 土 | 保育納め・大掃除 | | | | |

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき、『保育所におけるアレルギー対応ガイドライン(厚労省2019)』に沿って実施します。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけに配布しています。

★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。

