

2025年12月

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				
		10時おやつ 3時おやつ	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	調味料
01 月	ご飯 鶏肉の米パン粉焼き 冬野菜のマヨネーズ和え 豆乳スープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** れんこんチップス(青のり付き) 牛乳	米、米パン粉、油、片栗粉、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳	れんこん、だいこん、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、赤パプリカ、しめじ、スイートコーン	卵をつかってないマヨネーズ、食塩、コンソメ、青のり、胡椒、粉パセリ
02 火	ご飯(精白米) うま煮 こまつなの和えもの 吸物	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉の小倉蒸しパン 牛乳	米、さといも、上新粉、大納言小豆、油、砂糖、中双、おこめせん	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉	こまつな、かぶ、緑豆もやし、にんじん、ごぼう、ねぎ、スイートコーン、(冷) さやいんげん、干ししいたけ、刻み昆布	かつお節、しょうゆ、うすくちしょうゆ、清酒、ベーキングパウダー、花かつお、食塩
03 水	ご飯(精白米) わかさぎの南蛮漬け 白菜のごま和え かみなり汁	(未) パナナ ***3時のおやつ*** 南瓜の包み焼き 牛乳	米、ぎょうざの皮(大判)、片栗粉、砂糖、油、しらたき、油	牛乳、わかさぎ、豆腐	はくさい、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ、パナナ	しょうゆ、赤みそ、かつお節、米酢、白みそ、白ごま、清酒
04 木	ご飯(精白米) 焼き豆腐のそぼろ味噌かけ ブロッコリーのおかか和え 吸物	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 揚げきな粉パン 牛乳	米、コッペパン、油、グラニュー糖、砂糖、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、鶏ももミンチ、きな粉	ブロッコリー、はくさい、にんじん、キャベツ、しいたけ、乾燥ワカメ	かつお節、赤みそ、うすくちしょうゆ、白みそ、しょうゆ、本みりん、清酒、花かつお、食塩
05 金	ミートスパゲティ コールスローサラダ 蕪のコンソメスープ	(未) みかん ***3時のおやつ*** さつまいもの茶巾 牛乳	さつまいも、カットスパゲティ(乾)、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉ももミンチ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、かぶ、トマト水煮、赤パプリカ、きゅうり、かぶ・葉、スイートコーン、干しぶどう、しめじ、(冷) グリンピース、みかん	ケチャップ、ドレッシング、コールスロー、中濃ソース、うすくちしょうゆ、コンソメ、食塩、胡椒
08 月	ご飯(精白米) 厚揚げの煮付け 白菜のお浸し 赤だし	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** りんごケーキ 牛乳	米、小麦粉、さといも、砂糖、油、粉糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、(冷) 絹厚揚げ、鶏もも肉、卵	はくさい、りんご、だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、えのきだけ、グリンピース	しょうゆ、赤みそ、かつお節、本みりん、花かつお、ベーキングパウダー、食塩、シナモン
09 火	ご飯(精白米) マーボー豆腐 華風サラダ パナナ	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** 米粉のカップケーキ 牛乳	米、米粉のカップケーキ、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、豆腐、豚肉ももミンチ	パナナ、緑豆もやし、にんじん、たけのこ水煮、きゅうり、ねぎ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、米酢、赤みそ、白ごま、鶏がらスープの素
10 水	ご飯(精白米) 秋鮭のねぎだれかけ れんこんのきんぴら 味噌汁	(未) みかん ***3時のおやつ*** 米粉チヂミ 牛乳	米、上新粉、油、砂糖、中双、片栗粉	牛乳、秋鮭、油揚げ	れんこん、だいこん、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にら、しょうが、みかん	しょうゆ、かつお節、赤みそ、白みそ、清酒、米酢、本みりん、粉かつお、白ごま
11 木	焼きそば 春菊のナムル 豆腐のスープ みかん	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** ふかし芋 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、油、砂糖、ごま油、おこめせん	牛乳、豚もも、豆腐	みかん、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、ねぎ、しゅんぎく、えのきだけ、しいたけ	中濃ソース、うすくちしょうゆ、こいくちソース、米酢、スープストック、しょうゆ、粉かつお、鶏がらスープの素、食塩、青のり、胡椒
12 金	ご飯(精白米) 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト 白菜のコンソメスープ	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 米粉マカロニのきな粉和え 牛乳	米、じゃがいも、米粉マカロニ、砂糖、油、むらさきいもせんべい	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、きな粉	たまねぎ、はくさい、しめじ、スイートコーン	うすくちしょうゆ、しょうゆ、コンソメ、食塩、本みりん、胡椒、スープストック、粉パセリ
15 月	ご飯(精白米) チンジャオロース ひじきのナムル 中華スープ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** りんごとレーズンの米粉蒸しパン 牛乳	米、上新粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油、赤ちゃんせんべい	牛乳、豚肉もも、調製豆乳	チンゲンサイ、たまねぎ、りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ピーマン、スイートコーン、たけのこ水煮、えのきだけ、赤パプリカ、黄パプリカ、ねぎ、干しぶどう、ひじき、しょうが	しょうゆ、米酢、うすくちしょうゆ、ベーキングパウダー、鶏がらスープの素、本みりん、食塩、胡椒
16 火	ご飯(精白米) キーマカレー フレンチサラダ みかん	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** パンのかりんとう 牛乳	米、食パン、砂糖、油、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、豚肉ももミンチ	みかん、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、ピーマン、赤パプリカ、しょうが、にんにく	こいくちソース、ケチャップ、米酢、しょうゆ、コンソメ、カレー粉、食塩、ローリエ、胡椒
17 水	ご飯(精白米) 秋鮭の香味焼き ほくほく煮 味噌汁	(未) みかん ***3時のおやつ*** ヨーグルト和え 牛乳	米、じゃがいも、中双	牛乳、秋鮭、プレーンヨーグルト(無糖)、生クリーム、油揚げ	はくさい、黄桃レトルト、パナナ、ハイネレトルト、たまねぎ、にんじん、ねぎ、(冷) グリンピース、しょうが、乾燥ワカメ、みかん	かつお節、しょうゆ、赤みそ、白みそ、清酒
18 木	ご飯(精白米) さばの味噌漬け焼き キャベツのお浸し のっぺい汁	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 鬼まん 牛乳	米、さつまいも、さといも、上新粉、砂糖、片栗粉、油、むらさきいもせんべい	牛乳、まさば	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ、しいたけ、しょうが	かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、白みそ、本みりん、清酒、花かつお、食塩
19 金	ご飯(精白米) 鶏肉のスパイス煮 ごぼうサラダ 大豆入りミネストローネ	(未) 赤ちゃんせんべい ***3時のおやつ*** お好み焼き 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油、中双、砂糖、赤ちゃんせんべい	牛乳、鶏もも肉、大豆水煮、ロースハム、ベーコン	キャベツ、ごぼう、トマト水煮、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、スイートコーン	中濃ソース、卵をつかってないマヨネーズ、しょうゆ、米酢、清酒、花かつお、コンソメ、白ごま、食塩、青のり、ナツメグ、ローリエ、粉パセリ、胡椒、タイム粉
22 月	ご飯(精白米) 焼き豆腐のそぼろ野菜あんかけ 南瓜の煮物 赤だし	(未) 鉄塩せん ***3時のおやつ*** さつま芋チップス 牛乳	米、さつまいも、油、中双、片栗粉、鉄塩せん	牛乳、焼き豆腐、鶏ももミンチ、油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、(冷) グリンピース、干ししいたけ	赤みそ、かつお節、うすくちしょうゆ、しょうゆ、食塩
23 火	チキンライス 冬野菜のサラダ コーンスープ オレンジ	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 米粉の豆腐ブラウニー 牛乳	米、油、砂糖、上新粉、片栗粉、粉糖、おこめせん	牛乳、鶏もも肉、豆腐	オレンジ、クリームコーン、たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、にんじん、赤パプリカ、(冷) グリンピース	ケチャップ、米酢、純ココア、食塩、コンソメ、ベーキングパウダー、スープストック、胡椒、粉パセリ
24 水	ご飯(精白米) さわらの西京焼き にんじんサラダ かぶの吸物	(未) パナナ ***3時のおやつ*** じゃがもち(甘だれ) 牛乳	米、じゃがいも、中双、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さわら	にんじん、かぶ、緑豆もやし、ほうれんそう、スイートコーン、かぶ・葉、だし昆布、乾燥ワカメ、パナナ	しょうゆ、西京味噌、米酢、うすくちしょうゆ、かつお節、本みりん、清酒、食塩
25 木	ひじきご飯 関東煮 キャベツのごま和え	(未) おこめせん ***3時のおやつ*** 大学芋 牛乳	さつまいも、米、(冷) 里芋、板こんにゃく、中双、油、砂糖、おこめせん	牛乳、焼きちくわ、はんぺい、油揚げ	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、(冷) グリンピース、ひじき、干ししいたけ	しょうゆ、かつお節、うすくちしょうゆ、本みりん、白ごま
26 金	ご飯(精白米) ししゃも焼き 年取りの煮物 赤だし	(未) むらさきいもせんべい ***3時のおやつ*** 黒糖ボール 牛乳	米、(冷) 里芋、小玉葱、黒砂糖、中双、油、むらさきいもせんべい	牛乳、ししゃも	はくさい、だいこん、れんこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、(冷) さやいんげん、なめこ、刻み昆布	赤みそ、かつお節、しょうゆ
毎週土	クロワッサン 牛乳		クロワッサン	牛乳		