

2025年 12月 給食献立表

日(曜日)	献立	材料名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1 (月)	親子汁 小魚 春雨サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 人参・きゅうり・コーン・もやし	三温糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖	醤油・みりん 酢 醤油・レモン果汁	バナナ お菓子 牛乳
2 (火)	赤魚の煮付け 塩昆布和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	赤魚 塩昆布 油揚げ・味噌・煮干し	生姜 きゅうり・キャベツ・人参 玉ねぎ・ねぎ	三温糖 じゃが芋	醤油・みりん・酒・酢 醤油・塩	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
3 (水) お店屋さんごっこ	豚の生姜焼き 小魚 大根と人参の味噌汁	豚肉 かえりちりめん わかめ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・生姜 大根・人参・ねぎ	三温糖・油・片栗粉	醤油・酒 酢	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
4 (木) 試食会	鶏肝の元気煮・小魚 ラーメンサラダ ほうれん草の澄まし汁	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 鰹節・わかめ	生姜・にんにく 人参・きゅうり・もやし・ニラ・キャベツ えのき・ほうれん草・人参	三温糖・油 中華麺・ごま油・三温糖	醤油・みりん・酒 醤油・塩・中華だし・酢 醤油・みりん	ヨーグルトケーキ(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
5 (金)	ポークカレー 大根と水菜のサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・大根・水菜・きゅうり	じゃが芋・マーガリン・油 ごま・ごま油	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ 塩・酢・醤油	チーズ お菓子 牛乳
6(土)						
8 (月)	五目ひじき 小魚 かぼちゃの味噌汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	三温糖・油	醤油・みりん 酢	オレンジ お菓子 牛乳
9 (火)	麻婆豆腐 小魚 中華風コーンスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・にら・ねぎ・生姜・にんにく クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	片栗粉・三温糖 片栗粉	醤油 酢 醤油・コンソメ・塩	野菜蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
10 (水)	鯖の香味焼き 小松菜の和え物 えのきと油揚げの味噌汁	鯖 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 小松菜・えのき・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	醤油・みりん・酒 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
11 (木)	チンジャオロース 小魚 もずくスープ	牛肉 かえりちりめん 豆腐・もずく・鰹節	ピーマン・人参・もやし・竹の子 人参・ねぎ	片栗粉・油・砂糖	中華だし・醤油・塩 酢 醤油・鶏がら・塩	コーン入り焼きおにぎり(手) 0歳 コーン入りおにぎり お茶
12 (金)	酢豚 小魚 白菜ときのこのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 白菜・人参・えのき・しめじ・パセリ	じゃが芋・片栗粉・油・三温糖 コンソメ・醤油・塩	ケチャップ・酢・醤油・塩・みりん・酒 酢 コンソメ・醤油・塩	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
13(土)						
15 (月)	ミートスパゲティ 小魚 かぶのスープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 かぶ・玉ねぎ・人参・椎茸	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 醤油・コンソメ・塩	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
16 (火)	おでん 小魚 玉ねぎと油揚げの味噌汁	鶏肉・ちくわ・平天・厚揚げ・鰹節・昆布 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	大根・人参 玉ねぎ・人参・ねぎ	こんにゃく	醤油・みりん 酢	餃子ピザ(手) 0歳 オレンジ・お菓子 牛乳
17 (水)	鮭のオニオソースかけ キャベツときゅうりのおかか和え 豆腐とえのきの澄まし汁	鮭 鰹節 豆腐・わかめ・鰹節	玉ねぎ キャベツ・きゅうり・人参 えのき・三つ葉	小麦粉・油・砂糖	醤油・酢 醤油 醤油・みりん	マカロニきな粉(手) 牛乳
18 (木)	卵焼き・小魚 野菜のごま酢和え さつま芋の味噌汁	卵・ひじき・鰹節 かえりちりめん ツナ 味噌・煮干し・わかめ・油揚げ	人参 白菜・小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・ねぎ	砂糖・すりごま さつま芋	塩・醤油・酢 塩・酢	コーンフレークボール(手) 0.1歳 バナナ・お菓子 牛乳
19 (金)	肉じゃが 小魚 キャベツと玉ねぎの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	玉ねぎ・人参・三度豆 キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	じゃが芋・三温糖・こんにゃく	醤油・みりん 酢	ヨーグルト お菓子
20(土)						
22 (月)	栄養汁 小魚 千切り大根とベーコンの炒め煮	鶏肉・鰹節 かえりちりめん ベーコン・鰹節	白菜・もやし・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・ねぎ・生姜 千切り大根・人参・ねぎ	片栗粉 ごま	塩・コンソメ・醤油 酢 醤油・みりん	みかん お菓子 牛乳
23 (火) クリスマス誕生日会	ゆかりご飯 ローストチキン フレンチドレッシングサラダ ミネストローネ	鶏肉 ハム ベーコン・鰹節	生姜・にんにく キャベツ・人参・きゅうり・玉ねぎ キャベツ・人参・玉ねぎ・トマト缶・にんにく	米 砂糖 油・砂糖 じゃが芋・砂糖・油	ゆかり 醤油・みりん 酢・レモン果汁・塩 塩・コンソメ・ケチャップ	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
24 (水)	鯖の塩焼き 野菜のネバネバ和え はんぺんの澄まし汁	鯖 納豆 はんぺん・わかめ・鰹節	にら・もやし・人参・キャベツ 椎茸・三つ葉	マヨネーズ	塩 醤油 醤油・みりん	シュガートースト(手) 0歳 食パンステイック 牛乳
25 (木) お餅つき	ビーフカレー ひじきサラダ	牛肉 ひじき	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 マヨネーズ・胡麻	カレー粉・カレールウ コンソメ・ケチャップ 醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
26 (金)	焼きそば 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ・鰹節	キャベツ・人参・ピーマン なめこ・ねぎ	中華麺・ごま油	ウスターソース・好み焼きソース・塩 酢	チーズ お菓子 牛乳
27(土)						

★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。

★ ことり組とりす組の間は、りんごは提供しません。

★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。

★ 幼児組は、お誕生日会(23日)は、主食は要りません。

食事だより



今年も、残すところあと1ヶ月になりました。
寒さも一段と厳しさを増してきました。
かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい
時期もあります。
体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの
葉野菜などを食べて、免疫力を高め
かぜに負けない体づくりをしましょう。



五感をフル活用！「五味」を意識して楽しく食べよう！
毎日の家庭の食事で「五味」を探してみよう！

五味とは… ①甘味 ②塩味 ③酸味
④苦味 ⑤旨味

5つの基本味の事です。

いつもの食卓も、五味を意識するだけで新しい発見があります。
子どもと一緒に、今日の献立にどんな味があるか探してみましょう！！

魚定食



ハンバーグ定食



甘味: ごはん、カボチャの煮物

塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁

酸味: 醋の物(きゅうりとワカメの酢の物)

苦味: 小松菜のおひたし

うま味: 魚そのものの味、お味噌汁の出汁

甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ

塩味: ハンバーグの味付け、ポテトサラダ

酸味: サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ

苦味: ブロッコリー、サラダの葉物野菜

うま味: ハンバーグの肉汁、ソース

～12月の給食レシピ紹介～

「ローストチキン」



材料 幼児5人分

鶏肉	250g
砂糖	1g
生姜	3g
にんにく	2g
みりん	6.3g
こいくち醤油	8.5g
うすくち醤油	6.3g



- ①生姜・にんにくをみじん切りにする
- ②調味料をすべて合わせる
- ③鶏肉に①と②を合わせる
- ④鶏肉を焼く