

2025年 12月 納食立表

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 かえりちらりめん 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 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)	豚の生姜焼き 小魚 大根と人参の味噌汁	豚肉 かえりちらりめん 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	野菜蒸しパン(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
4 (木)	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 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・コーン 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	餃子ピザ(手) 0歳 オレンジ・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	ごま・ごま油	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 かえりちらりめん 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 かえりちらりめん 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	ヨーグルト お菓子
10 (水)	鯖の香味焼き 小松菜の和え物 お店屋さんごっこ 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	りんごケーキ(手) 0.1歳 蒸しパン 牛乳
11 (木)	チンジャオロース 小魚 もずくスープ	牛肉 かえりちらりめん 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 かえりちらりめん 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	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)	ミートスマッシュティ 小魚 かぶのスープ	合い挽きミンチ かえりちらりめん 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	スマッシュティ・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 酢 醤油・コンソメ・塩	りんご 0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 かえりちらりめん 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	ヨーグルトケーキ(手) 0歳 バナナ・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 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 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 かえりちらりめん 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 かえりちらりめん 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	片栗粉	塩・コンソメ・醤油 酢 醤油・みりん	みかん お菓子 牛乳
23 (火)	ゆかりご飯 ローストチキン クリスマス誕生日会 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)	ビーフカレー お餅つき	牛肉 ひじきサラダ	玉ねぎ・人参 ひじき	じゃが芋・マーガリン・油 マヨネーズ・胡麻	ケチャップ・カレールウ 醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
25 (木)	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 食パンスティック 牛乳
26 (金)	焼きそば 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちらりめん 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・お好み焼きソース・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。

★ こどり組と離乳食の間は、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



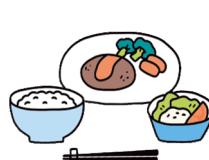
今年も、残すところあと1ヶ月になりました。
寒さも一段と厳しさを増してきました。
かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい
時期もあります。
体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの
葉野菜などを食べて、免疫力を高め
かぜに負けない体づくりをしましょう。



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！
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

甘味: ごはん、にんじんのグラッセ、ケチャップ

塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁

塩味: ハンバーグの味付け、ポテトサラダ

酸味: 酢の物(きゅうりとワカメの酢の物)

酸味: サラダのドレッシング、トマト、ケチャップ

苦味: 小松菜のおひたし

苦味: ブロッコリー、サラダの葉物野菜

うま味: 魚そのものの味、お味噌汁の出汁

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	7g
生姜	3g
にんにく	2g
みりん	6.3g
こいくち	8.5g
うすくち	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

