

# 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 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 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・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 酢 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	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	ヨーグルト お菓子
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	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	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 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	こんにやく	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)	鮭のオニオンソースかけ 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레이크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・こんにやく	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)	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)	ビーフカレー お餅つき 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 醤油	ジョア 0.1歳牛乳 お菓子
25 (木)	鯖の塩焼き 野菜のネパネパ和え 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。
- ★ こと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  
時期でもあります。  
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

塩味: 焼き魚にかかった塩、お味噌汁

酸味: 酢の物(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: フロccoli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	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

