



幼児食予定献立表

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

2025年12月

白百合乳児保育園

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01月	昼食	ごはん みそ汁 真珠蒸し 切干大根のごまみそ和え 納豆和え	胚芽米、米 もち米、片栗粉 きび糖、ごま油 納豆	米みそ 豚ひき肉、鶏ひき肉 ツナ水煮缶、米みそ、ごま 納豆	たまねぎ、にんじん、生わかめ たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、切干大根 こまつな	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	水あめ、きび糖、油	牛乳	干しうどろ、ゆず果汁	
02火	昼食	ごはん みそ汁 ぶり大根 うま塩もやし もずく酢	胚芽米、米 きび糖 ごま油 きび糖	米みそ ぶり	はくさい、ごぼう、にら だいこん、しょうが 緑豆もやし、こまつな もずく、えのきたけ	煮干だし汁 酒、しょうゆ、かつおだし汁 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ごまあんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき（乾）、すりごま 牛乳		食塩
03水	昼食	ごはん 豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 さつまいも、米粉、油 油、きび糖	豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン缶、にんじん、パセリ りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ハリハリごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	ツナ水煮缶	にんじん、切干大根	しょうゆ、酒、かつおだし汁
04木	昼食	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 甘辛ポテト おひたし	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉	かぶ、緑豆もやし、葉ねぎ はくさい、ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ、きび糖	粉チーズ 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、エリンギィ、ビーマン、にんにく	ケチャップ、食塩
05金	昼食	ごはん みそ汁 豚の唐揚げ コロポテサラダ キャベツのさっと煮	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨドレ、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) ツナ水煮缶	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう しょうが にんじん、きゅうり、コーン缶 キャベツ	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん 米酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おたのしみクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、きび糖、ラード、片栗粉、	豆乳、すりごま 牛乳		ベーキングパウダー
06土				おたのしみ会		
08月	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉と根菜煮 おかかブロッコリー 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ 鶏手羽中 かつお節	たまねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう ブロッコリー、にんじん りんご	煮干だし汁 しょうゆ、酒、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
09火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き ごぼう煮 かぶのレモン和え	胚芽米、米、五穀 ごま油 きび糖	油揚げ、米みそ 豚肉(もも)	はくさい、たまねぎ ねぎ ごぼう、にんじん かぶ、レモン果汁	煮干だし汁 食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	ベイクドのり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩

※献立は都合により変更する場合があります。





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
10 水	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 切干大根の煮物 おひたし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー ちくわ	生わかめ、ねぎ しょうが にんじん、切干大根 ほうれんそう、えのきたけ	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酒、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
11 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 魚のから揚げ 甘酢あんかけ プロッコリーのごま和え	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ さば すりごま	キャベツ、焼きのり たまねぎ、しめじ プロッコリー、カリフラワー、にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッcker、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
12 金	昼食	ごはん チキンカレー おかかサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 油	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、バター かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、 セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが キャベツ、ひじき みかん	しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	りんごゼリー せんべい 牛乳	きび糖 塩せんべい	牛乳	りんご天然果汁、パイン缶、かんてん	
13 土	昼食	ごはん みそ汁 魚の甘酢あん 甘辛ポテト みかん	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 じゃがいも、きび糖	凍り豆腐、米みそ さけ	ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しうどろ	ベーキングパウダー、食塩
15 月	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 焼きのり和え 大豆とじゃこの炒り煮	胚芽米、米 油 油、きび糖	米みそ 豚肉(もも) だいす水煮缶詰、しらす干し	たまねぎ、だいこん、まいたけ たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな、焼きのり	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ しょうゆ、みりん
	午後おやつ	さつまいももち 牛乳	さつまいも、片栗粉、きび糖、油	牛乳		かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16 火	昼食	雑穀入りごはん すまし汁 さばの塩焼き 切干大根のバンバンジー ごぼうソテー	胚芽米、米、五穀 さば ごま油、きび糖 油	さば 鶏ささ身、米みそ、ごま	しめじ、生わかめ、ねぎ きゅうり、切干大根 ごぼう、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		本みりん
17 水	昼食	ごはん お豆のトマト煮 オーロラソース 粉ふきいも 果物	胚芽米、米 きび糖、油 マヨドレ じゃがいも	豚ひき肉、いんげんまめ（乾）	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、 トマトピューレ、にんにく プロッコリー、にんじん みかん	食塩 ケチャップ、食塩 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
18 木	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め ツナキャベツ 甘酢漬け	胚芽米、米、五穀 油、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)、米みそ ツナ油漬缶	まいたけ、えのきたけ、にら たまねぎ キャベツ だいこん	煮干だし汁 みりん しょうゆ 米酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト 麦茶	きび糖	ヨーグルト(無糖)、きな粉		
19 金	昼食	ごはん ふりかけ おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	食べる煮干し、ごま さつま揚げ、ウインナー、ちくわ	ゆかり、あおのり だいこん、こんぶ 緑豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが りんご	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	生姜焼きドック 牛乳	コッペパン、きび糖	豚肉(もも) 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
20 土	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン にんじんサラダ りんご	胚芽米、米 じゃがいも 油 油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ごま	緑豆もやし たまねぎ にんじん、干しうどろ りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 米酢、食塩
	午後おやつ	みかんかん 麦茶	きび糖		みかん缶、かんてん、レモン果汁	
22 月	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 ゆず白菜	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき さつま揚げ、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう にんじん、刻みこんぶ はくさい、ゆず果汁	煮干だし汁 酒、本みりん、しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	冬至のふくふくパイ 牛乳	ぎょうざの皮、油、きび糖	あずき(乾) 牛乳	かぼちゃ	食塩
23 火	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 きんぴらごぼう 果物	胚芽米、米、五穀 きび糖、ごま油	米みそ 鶏もも肉 ごま	かぶ、にんじん、こまつな たまねぎ、マーマレード ごぼう、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	海苔マヨトースト 牛乳	食パン、油、マヨドレ	牛乳	焼きのり	
24 水	昼食	ごはん すまし汁 ホイコーロー風 あめいも ひらひらサラダ	胚芽米、米 油、ごま油 さつまいも、水あめ、油 油、きび糖	豚肉(もも)、米みそ	しめじ、ねぎ、生わかめ たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん 米酢、食塩
	午後おやつ	ごちそう蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳、ベーコン 牛乳	コーン缶、たまねぎ	ベーキングパウダー、食塩
25 木	Happy Christmas Special Menu					
	昼食	クリスマスリース コーンスープ サンタクローフ スノーマン マchedニア	胚芽米、米 マヨドレ、片栗粉 じゃがいも、油、きび糖 きび糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 ハム	ほうれんそう、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、バセリ たまねぎ、干しうどろ にんじん 黄桃缶、りんご、パイン缶、みかん缶、レモン果汁	酒、食塩、カレー粉 鳥がらだし汁、食塩 食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	きび糖、スポンジケーキ	生クリーム 牛乳	いちご	
	今月の栄養価		I初ギ -(Kcal)	タバク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			534	21.4	15.3	1.4





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
26 金	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐の煮物 さつまいものレモン煮 白菜の塩もみ	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏ひき肉、凍り豆腐	たまねぎ、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん レモン果汁 はくさい	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	おむすび 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	焼きのり、ゆかり	食塩
27 土	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め さつまいもの甘煮 みかん	胚芽米、米 油 さつまいも、きび糖	凍り豆腐、米みそ 豚肉(もも)	だいこん、生わかめ たまねぎ、こまつな、しめじ みかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	



1



旬の食材

はくさい、だいこん、ねぎ、
ほうれん草、春菊
みかん、りんご、ゆず
ぶり、たら、

おいしいレシピ帖

冬至のふくふくパイ

<材料> 10個分
餃子の皮・・・10枚
南瓜・・・200g
小豆・・・20g
きび糖・・・大さじ1/2
塩・・・少々
油・・・適量

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切り、串がスッと通るくらいの柔らかさまで蒸す。（電子レンジの場合 600w 4分）
 - ②小豆をさっと洗い、たっぷりの水で20分～30分煮る。柔らかくなってからきび糖を2回に分けて加えて最後に塩を入れて味を整える。
 - ③南瓜と小豆をざっくりと混ぜて餡にする。
 - ④餃子の皮に③の餡を包み、油を塗ってトースターでこんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。
- ※お手軽に作るには市販のゆであずきを使用するとGOOD。
(その際はレシピより甘めに仕上がります。)



ゆず白菜

<材料> (作りやすい分量)

白菜・・・1/6株
ゆず・・・1個
塩・・・小さじ1

<作り方>

- ①白菜は食べやすい大きさに切り、塩をまぶして15分～20分置いておく。
- ②ゆずは皮を薄く剥き（白い部分は苦いです）細く切り、果汁は絞る。
- ③白菜から出た水分をしっかり絞り、ゆずの果汁と皮を加えて和える。

○ ○ ○

搾った後のゆずは
お風呂に入れて
ゆず湯でぽかぽか♪

離乳完了食・乳児食予定献立表

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前におうちで食べてみて下さいね。

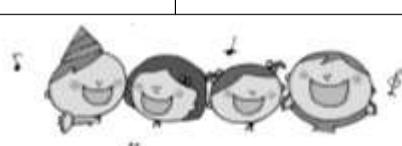
2025年12月



※離乳完了期は乳児食の調理形態や食事量を配慮して提供されます。

白百合乳児保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
01月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 真珠蒸し 切干大根のごまみそ和え 納豆和え	胚芽米、米 もち米、片栗粉 きび糖、ごま油 納豆	米みそ 豚ひき肉、鶏ひき肉 ツナ水煮缶、米みそ、ごま 納豆	たまねぎ、にんじん、生わかめ たまねぎ、キャベツ、しょうが にんじん、切干大根 こまつな	煮干だし汁 酒、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	水あめ、きび糖、油	牛乳	干しうどろ、ゆず果汁	
02火	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ぶり大根 うま塩もやし もずく酢	胚芽米、米 きび糖 ごま油 きび糖	米みそ ぶり	はくさい、ごぼう、にら だいこん、しょうが 緑豆もやし、こまつな もずく、えのきだけ	煮干だし汁 酒、しょうゆ、かつおだし汁 食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ごまあんぱん 牛乳	コッペパン、きび糖、ごま油	あずき（乾）、すりごま 牛乳		食塩
03水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん 豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ 果物	胚芽米、米 さつまいも、米粉、油 油、きび糖	豆乳、鶏もも肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン缶、にんじん、パセリ りんご	食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ハリハリごはん 麦茶	胚芽米、米、きび糖	ツナ水煮缶	にんじん、切干大根	しょうゆ、酒、かつおだし汁
04木	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 甘辛ポテト おひたし	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、きび糖	米みそ 鶏もも肉	かぶ、緑豆もやし、葉ねぎ はくさい、ほうれんそう	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マカロニナポリタン 牛乳	マカロニ、きび糖	粉チーズ 牛乳	たまねぎ、トマトピューレ、エリンギ、ビーマン、にんにく	ケチャップ、食塩
05金	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚の唐揚げ コロポテサラダ キャベツのさっと煮	胚芽米、米 油、片栗粉 じゃがいも、マヨドレ、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) ツナ水煮缶	たまねぎ、しめじ、ほうれんそう しょうが にんじん、きゅうり、コーン缶 キャベツ	煮干だし汁 しょうゆ、本みりん 米酢、食塩 かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	おたのしみクッキー 牛乳	小麦粉、なたね油、きび糖、ラード、片栗粉、	豆乳、すりごま 牛乳		ベーキングパウダー
06土					おたのしみ会	



おたのしみ会



旬の食材

はくさい、だいこん、ねぎ、
ほうれん草、春菊
みかん、りんご、ゆず
ぶり、たら、



冬至のふくふくパイ

材料
餃子の皮・・・10枚
南瓜・・・・200g
あずき・・・20g
きび糖・・・大きじ1/2
塩・・・・少々
油・・・・適量

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、串がスッと通るくらいの柔らかさまで蒸す。（電子レンジの場合 600w 4分）
 - ②あずきをさっと洗いたっぷりの水で20分～30分煮る。柔らかくなったらきび糖を2回に分けて加えて最後に塩を入れて味を整える。
 - ③南瓜と小豆をざっくりと混ぜて餡にする。
 - ④餃子の皮に③の餡を包み、油を塗ってトースターでこんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。
- ※お手軽に作るには市販のゆであずきを使用するとGOOD。
(その際はレシピより甘めに仕上がります。)



日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
08月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉と根菜煮 おかかブロッコリー 果物	胚芽米、米 きび糖	米みそ 鶏もも肉 かつお節	たまねぎ、キャベツ にんじん、ごぼう ブロッコリー、にんじん りんご	煮干だし汁 しょうゆ、酒、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	焼きいも 牛乳	さつまいも	牛乳		
09火	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き ごぼう煮 かぶのレモン和え	胚芽米、米 ごま油 きび糖	油揚げ、米みそ 豚肉(もも)	はくさい、たまねぎ ねぎ ごぼう、にんじん かぶ、レモン果汁	煮干だし汁 食塩 しょうゆ、酒、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	ベイクドのり塩ポテト 牛乳	じゃがいも、油	牛乳	あおのり	食塩
10水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 レバーの竜田揚げ 切干大根の煮物 おひたし	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖	米みそ 豚レバー ちくわ	生わかめ、ねぎ しょうが にんじん、切干大根 ほうれんそう、えのきだけ	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、酒、かつおだし汁 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
11木	午前おやつ	ドライブルーン 牛乳		牛乳	ブルーン(乾)	
	昼食	ごはん みそ汁 魚のから揚げ 甘酢あんかけ プロッコリーのごま和え	胚芽米、米 じゃがいも 片栗粉、油 きび糖、片栗粉 きび糖	米みそ さば すりごま	キャベツ、焼きのり たまねぎ、しめじ プロッコリー、カリフラワー、にんじん	煮干だし汁 酒、食塩 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	ツナクラッカー 牛乳	クラッカー、マヨドレ	ツナ油漬缶 牛乳	たまねぎ	
12金	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん チキンカレー おかかサラダ 果物	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉 油	鶏もも肉、牛乳、脱脂粉乳、バター かつお節	たまねぎ、りんご、にんじん、ホールトマト缶詰、 セロリー、トマトピューレ、にんにく、しょうが キャベツ、ひじき みかん	しょうゆ、ウスターソース、カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	りんごゼリー せんべい 牛乳	きび糖 塩せんべい	牛乳	りんご天然果汁、パイン缶、かんてん	
13土	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の甘酢あん 甘辛ポテト みかん	胚芽米、米 片栗粉、油、きび糖 じゃがいも、きび糖	凍り豆腐、米みそ さけ	ねぎ、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが みかん	煮干だし汁 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	米粉蒸しパン 麦茶	米粉、油、きび糖	豆乳	干しぶどう	ベーキングパウダー、食塩
今月の栄養価			Iエネルギー(Kcal)	タツパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
			488	19.6	15.3	1.1





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き 焼きのり和え 大豆とじゃこの炒り煮	胚芽米、米 油 油、きび糖	米みそ 豚肉(もも) だいす水煮缶詰、しらす干し	たまねぎ、だいこん、まいたけ たまねぎ、しょうが キャベツ、にんじん、こまつな、焼きのり しょうゆ しょうゆ、みりん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ かつお・昆布だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	さつまいももち 牛乳	さつまいも、片栗粉、きび糖、油	牛乳		かつお・昆布だし汁、しょうゆ
16火	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 さばの塩焼き 切干大根のパンバンジー ⁺ ごぼうソテー	胚芽米、米 ごま油、きび糖 油	さば 鶏ささ身、米みそ、ごま	しめじ、生わかめ、ねぎ きゅうり、切干大根 ごぼう、にんじん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 酒、食塩 食塩
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、米、きび糖	米みそ、すりごま		本みりん
17水	午前おやつ	ボーロ 牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん お豆のトマト煮 オーロラソース 粉ふきいも 果物	胚芽米、米 きび糖、油 マヨドレ じゃがいも	豚ひき肉、いんげんまめ（乾） ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、 トマトピューレ、にんにく ブロッコリー、にんじん みかん	食塩 ケチャップ、食塩 食塩
	午後おやつ	ベリーベリーサンド 牛乳	食パン	牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
18木	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め ツナキャベツ 甘酢漬け	胚芽米、米 油、ごま油 きび糖	米みそ 豚肉(もも)、米みそ ツナ油漬缶	まいたけ、えのきたけ、にら たまねぎ キャベツ だいこん	煮干だし汁 みりん しょうゆ 米酢、しょうゆ、食塩
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト 麦茶	きな粉	ヨーグルト(無糖)、きな粉		
19金	午前おやつ	ドライフルーン 牛乳		牛乳	フルーン（乾）	
	昼食	ごはん ふりかけ おでん やさい炒め 果物	胚芽米、米 じゃがいも 油、きび糖	食べる煮干し、ごま さつま揚げ、ウインナー、ちくわ	ゆかり、あおのり だいこん、こんぶ 緑豆もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、にんにく、しょうが りんご	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん しょうゆ
	午後おやつ	生姜焼きドック 牛乳	コッペパン、きび糖	豚肉(もも) 牛乳	キャベツ、たまねぎ、しょうが	酒、しょうゆ
20土	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 照り焼きチキン にんじんサラダ りんご	胚芽米、米 じゃがいも 油 油、きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ごま	緑豆もやし たまねぎ にんじん、干しうどろ りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ、本みりん 米酢、食塩
	午後おやつ	みかんかん 麦茶	きな粉		みかん缶、かんてん、レモン果汁	





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
22月	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 刻み昆布の煮物 ゆず白菜	胚芽米、米 片栗粉、油 きび糖	米みそ かじき さつま揚げ、ごま	にんじん、だいこん、ごぼう にんじん、刻みこんぶ はくさい、ゆず果汁	煮干だし汁 酒、本みりん、しょうゆ 酒、しょうゆ、かつおだし汁 食塩
	午後おやつ	冬至のふくふくパイ 牛乳	ぎょうざの皮、油、きび糖	あずき（乾） 牛乳	かぼちゃ	食塩
23火	午前おやつ	干し芋 牛乳	蒸し切干しいも	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 きんぴらごぼう 果物	胚芽米、米 きび糖、ごま油	米みそ 鶏もも肉 ごま	かぶ、にんじん、こまつな たまねぎ、マーマレード ごぼう、にんじん りんご	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	海苔マヨトースト 牛乳	食パン、油、マヨドレ	牛乳	焼きのり	
24水	午前おやつ	ボーロ 牛乳	かぼちゃボーロ	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 ホイコーロー風 あめいも ひらひらサラダ	胚芽米、米 油、ごま油 さつまいも、水あめ、油 油、きび糖	豚肉(もも)、米みそ ハム	しめじ、ねぎ、生わかめ たまねぎ、キャベツ にんじん、だいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん 米酢、食塩
	午後おやつ	ごちそう蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳、ベーコン 牛乳	コーン缶、たまねぎ	ベーキングパウダー、食塩
25木	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
Happy Christmas Special Menu						
26金	昼食	クリスマスリース コーンスープ サンタクローフ スノーマン マchedニア	胚芽米、米 マヨドレ、片栗粉 じゃがいも、油、きび糖 きび糖	鶏ひき肉、豚ひき肉 ハム	ほうれんそう、にんじん クリームコーン缶、たまねぎ、コーン缶、バセリ たまねぎ、干しうど にんじん 黄桃缶、りんご、パイン缶、みかん缶、レモン果汁	酒、食塩、カレー粉 鳥がらだし汁、食塩 食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	クリスマスケーキ 牛乳	きび糖、スポンジケーキ	生クリーム 牛乳	いちご	
27土	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	さつまいもスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 凍り豆腐の煮物 さつまいものレモン煮 白菜の塩もみ	胚芽米、米 きび糖 さつまいも、きび糖	米みそ 鶏ひき肉、凍り豆腐	たまねぎ、生わかめ、切干大根 たまねぎ、にんじん レモン果汁 はくさい	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩 食塩
	午後おやつ	おむすび 麦茶	胚芽米、米	しらす干し	焼きのり、ゆかり	食塩
28日	午前おやつ	せんべい 牛乳	塩せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のきのこ炒め さつまいもの甘煮 みかん	胚芽米、米 油 さつまいも、きび糖	凍り豆腐、米みそ 豚肉(もも)	だいこん、生わかめ たまねぎ、こまつな、しめじ みかん	煮干だし汁 酒、しょうゆ しょうゆ
29日	午後おやつ	ジャムパン 麦茶	コッペパン		いちごジャム	

※献立は都合により変更する場合があります。

