２０２５年　１２月予定献立表

岸部保育園

	献立名（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	ごはん		白米（43g）	
	すき焼き風煮	焼き豆腐(40g)	糸こんにゃく(25ｇ)	たまねぎ(15ｇ)はくさい(20ｇ)にんじん(10ｇ)
1	（しょうゆ）	豚ばら肉(20ｇ)	三温糖（2.5g）	白ねぎ（3ｇ）
		豚もも肉(10ｇ)	三温糖（2.5g）	白ねぎ（3ｇ）
15	すまし汁（昆布・かつお・薄口）	乾燥わかめ(0.5g)		大根(15ｇ)えのきだけ（10ｇ）みつば(2ｇ)
	和風ラスク（青のり）果物	牛乳	フランスパン（30ｇ）三温糖（2ｇ）バター（2g）	
火	みそ煮込みうどん	豚もも肉（25g）	うどん（60g）	白菜（20g）玉ねぎ（20g）にんじん（15g）
	（かつお節・昆布・みそ）	豚ばら肉(20ｇ)		ごぼう（8g）しめじ（8g）白ネギ（3g）
2				
	かぼちゃと厚揚げの煮物	厚揚げ（20ｇ）	三温糖（3g）	かぼちゃ(50ｇ）いんげん（4ｇ）
16	(かつお節・昆布・しょうゆ・みりん)			
	ホットドッグ（ケチャップ）果物	牛乳　ウインナー(15g)	ドッグパン（1/２本）	キャベツ（15g）
水	ごはん		白米（43g）	
	ぶり大根(しょうゆ・酒)	ぶり（45ｇ）	三温糖（3ｇ）	大根(45ｇ）しょうが(1g)
3	金時なます（酢・塩）		三温糖（0.8ｇ）	金時人参（10ｇ）大根（35ｇ）
				ゆず(4ｇ)
17	おみそ汁（みそ・にぼし）	豆腐（15ｇ）		かぼちゃ（15ｇ）玉ねぎ（15ｇ）青ネギ（3ｇ）
	アップルパイ　果物	牛乳	餃子の皮（2枚）三温糖（1g）油	りんご（20g）
木	豚きのこ丼（にぼし・しょうゆ）	豚もも肉（50g）	白米（43g）三温糖（3g）	白菜（20g）玉ねぎ（15g）しめじ（10g）
			片栗粉（1.5g）	まいたけ（10g）みつば（3g）しょうが(1g)
4	ブロッコリーとカリフラワー		油（1g）	ブロッコリー（40g）カリフラワー（15g）
	の生姜和え（塩）			しょうが（1g）
18	おみそ汁（みそ・にぼし）	乾燥わかめ(0.5g)		にんじん（8g）えのき（10g）白ねぎ（3g）
	炊き込みおにぎり　果物	牛乳　油あげ（2g）	白米（30ｇ）	にんじん（5g）しめじ（5g）ごぼう（5g）
	（薄口・塩・昆布）			
金	ごはん		白米（43ｇ）	
	鶏肉のゆかり焼き（ゆかり）	鶏もも肉（60ｇ）		
5	春菊ともやしのごま和え（しょうゆ）	油あげ（5ｇ）	三温糖（2ｇ）	春菊（20ｇ）もやし(10ｇ）にんじん（8ｇ）
19	おみそ汁（にぼし・みそ）	豆腐（30ｇ）		玉ねぎ（25ｇ）まいたけ（10ｇ）青ねぎ（3ｇ）
	さつまいも蒸しパン（B.P）　果物	牛乳	小麦粉（15ｇ）さつまいも（10ｇ）三温糖（4ｇ）油	
土	中華丼（とりがら・塩・しょうゆ）	豚もも肉（30ｇ）	白米（43）片栗粉（1.5g）	白菜（20g）にんじん（8g）もやし（5g）
				きくらげ（1g）にんにく・しょうが（1g）
6	チンゲン菜のスープ（コンソメ・塩）	豆腐（15ｇ）		チンゲン菜（8g）にんじん（8g）玉ねぎ（10g）
20				
	シュガートースト　　牛乳	牛乳　バター（2g）	食パン（6枚切り）三温糖（2g）	

★　誕生会　★

火	ごはん		白米（43g）	
	あったかシュウマイ（塩）	豚ミンチ（30ｇ）	春巻きの皮（2枚）油	玉ねぎ（15ｇ）ブロッコリー（8ｇ）
	春雨の中華あえ（しょうゆ・塩）	春雨（5ｇ）	ごま油（1ｇ）	にんじん（5ｇ）チンゲン菜（10ｇ）
11				きくらげ（2ｇ）
	中華スープ（とりがら・塩）	鶏ささみ肉(10ｇ)	ごま油（1ｇ）	玉ねぎ（20ｇ）しめじ（10ｇ）白菜（15ｇ）
	ドーナツ（B.P）　果物	牛乳（10g）バター（3g）	小麦粉（20g）油（4g）	
		牛乳	三温糖（3g）山芋（5g）	

★仕入れの都合で食材を変更する場合があります。★乳児は朝おやつを食べます

エネルギー　591kcal　　たんぱく質　24.5g　　脂質　20.2g　塩分　2.0g

	献立名（調味料）	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子を整えてくれるもの
月	ごはん		白米（43ｇ）	
	魚の幽庵焼き（しょうゆ）	魚（50ｇ）	三温糖（2g）	ゆず（8ｇ）
8	小松菜とうす揚げの煮びたし	うすあげ（10ｇ）	三温糖（4ｇ）	小松菜(25ｇ）にんじん（5ｇ）
	（昆布・かつお・薄口しょうゆ）			
22	すまし汁（昆布・かつお・薄口）			大根（20ｇ）まいたけ（10ｇ）みつば（3ｇ）
	かぼちゃスコーン（B.P)果物	牛乳　バター（2g）	三温糖（3g）小麦粉（10g）	かぼちゃ（8g）
火	ごはん		白米（43ｇ）	
	チキンナゲット（塩）	鶏ひき肉（40ｇ）	油　パン粉（8g）	玉ねぎ（10ｇ）れんこん（10ｇ）
	大豆サラダ	大豆（8ｇ）ちくわ（5g）		れんこん（10ｇ）にんじん（10ｇ）
9	（酢・塩）			水菜（5ｇ）ゆず（4ｇ）
	白菜スープ（とりがら・塩）	豆腐（15ｇ）		白菜（20ｇ）玉ねぎ（10ｇ）にんじん（8ｇ）
	青菜のおにぎり（塩）・果物	牛乳　ちりめんじゃこ（5ｇ）	ごま油(1ｇ)	小松菜（10ｇ）
水	食パン		食パン（40g）	
	豆乳シチュー	鶏もも肉（30ｇ)豆乳（50g）	小麦粉（12g）じゃがいも(20g)	たまねぎ(20g)にんじん(20g)れんこん(10g)
10	（コンソメ・塩）	バター（4g）		ほうれんそう(10g)しめじ(8g)
	ブロッコリーとささみのサラダ	鶏ささみ肉（10ｇ）	三温糖（2g）白ごま（2g）油	ブロッコリー（20g）にんじん（10g）
24	（しょうゆ）			
	おいなり（酢・塩）果物	牛乳　油あげ（10ｇ）	白米（30ｇ）三温糖(2g)	
木	ごはん		白米（43ｇ）	
	鶏肉とさつまいもの甘辛煮	鶏もも肉（35ｇ）	三温糖（2ｇ）	
	（しょうゆ・みりん）		さつまいも（30ｇ）	
25	白菜と大根のさっぱりあえ	ツナフレーク（8ｇ）		白菜（20ｇ）大根（15ｇ）にんじん（8ｇ）
	（酢・塩）	乾燥ひじき(0.5g)		
	おみそ汁（みそ・にぼし）	乾燥わかめ（0.5ｇ）	じゃがいも（20ｇ）	玉ねぎ（15g）青ねぎ（3g）
	ココアクッキー（B.P）果物	牛乳　バター（3ｇ）	小麦粉（15ｇ）三温糖（4ｇ）	
金	ごはん		白米（43ｇ）	
	魚の生姜煮（しょうゆ・塩）	魚（50ｇ）	三温糖（2ｇ）	しょうが（2ｇ）
12	かぶのさっぱり和え（酢・塩）		三温糖（2ｇ）白ごま（1g）	かぶ（15ｇ）大根（10ｇ）にんじん（8ｇ）
				水菜（5ｇ）
26	おみそ汁（にぼし・みそ）	油あげ（4ｇ）	さつまいも（15ｇ）	しめじ（10ｇ）青ねぎ（3ｇ）
	ピザトースト（ケチャップ）果物	牛乳　ウインナー（8g）	食パン（10枚切り）	玉ねぎ（8ｇ）にんじん（5ｇ）
		チーズ（8g）		
土	ハヤシライス	豚もも肉（35ｇ）	白米（45ｇ）	玉ねぎ（20ｇ）にんじん（15ｇ）
	（ハヤシライスルー）		さつまいも（25ｇ）	れんこん（15ｇ）しめじ（10ｇ）
13	ヨーグルト	ヨーグルト（80ｇ）		
27				
	ジャムパン　　牛乳	牛乳	食パン（6枚切り）	

★　おたのしみメニュー　★

金	ごはん		白米(43g)	
	タンドリーチキン	鶏手羽元（１本）	三温糖(2g)　油	にんにく(1g)
23	（カレー粉・トマトケチャップ）	ヨーグルト（10ｇ）		
	れんこんサラダ（マヨドレ）	ツナ（8ｇ）		れんこん（30ｇ）にんじん（10ｇ）
	かぼちゃのミルクスープ	牛乳（15ｇ）		かぼちゃ（25ｇ）玉ねぎ（10ｇ）
	（コンソメ・塩）			パセリ
	りんごとさつまいものケーキ（B.P)	牛乳	小麦粉（15ｇ）油	さつまいも（10ｇ）りんご（10ｇ）
	いちごのサンタ	生クリーム（8g）	粉糖（0.5g）	いちご（15g）