

令和7年12月

献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
1	月	ごはん	みそ汁	卵とじ丼	卵 玉ねぎ ねぎ 椎茸 えのき 醤油 みりん	クラッカー	豆	ココアパンケーキ
			豆腐 白菜 なめこ ねぎ	根菜の煮物	大根 里芋 人参 醤油 みりん 和ダシ		乳	HM ココア 卵 豆乳
2	火	十六穀米	みそ汁	魚の甘酢焼き	魚 酒 生姜 しょうゆ 酢 砂糖 ゴマ油	かりんとう	豆	きな粉餅
			大根 白菜 ねぎ	さつまいもの塩きんぴら	さつまいも 人参 塩 オリーブ油 ごま		乳	豆腐 片栗粉 きな粉 きび糖
3	水	ごはん	みそ汁	ささみのレモン煮	鶏ささみ 米粉 醤油 みりん レモン汁	小魚	豆	桜えびのチヂミ
			キャベツ 玉ねぎ ねぎ	ほうれん草の白和え	ほうれん草 人参 豆腐 鰯節 醤油 だし		乳	桜エビ ねぎ 薄力粉 卵 だし
4	木	ごはん		すき煮	豚肉 白菜 椎茸 えのき ねぎ 糸こんにゃく 厚揚げ しょうゆ みりん	ビスケット	豆	フレンチトースト
				蓮根サラダ・果物	蓮根 豆苗 マヨネーズ 胡麻 塩コショウ		乳	食パン 卵 豆乳 きび糖
5	金	ごはん	かぼちゃスープ	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜 酒 醤油 みりん	果物	豆	マカロニきな粉
			かぼちゃ 牛乳 コンソメ	キャベツともやしの胡麻和え	キャベツ もやし 人参 醤油 ごま		乳	マカロニ きな粉 きび糖
6	土	ごはん	わかめスープ	チャーハン	ごはん 玉ねぎ 卵 桜エビ ガラだし 醤油	芋けんぴ	豆	ビスケット
			わかめ ねぎ ごま ガラだし	ブチゼリー			乳	
8	月	ごはん	みそ汁	鯖コロッケ	じゃが芋 鯖 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 オーロラソース	クラッカー	豆	コーン蒸しパン
			キャベツ あげ えのき ねぎ	ひじき煮	ひじき 人参 椎茸 大豆 醤油 みりん		乳	HM コーン 豆乳
9	火	十六穀米	みそ汁	魚のパン粉焼き	魚 塩コショウ パン粉	ビスケット	豆	スコーン
			豆腐 白菜 わかめ ねぎ	かぼちゃとさつま芋の煮物	かぼちゃ さつま芋 醤油 酒 みりん 和ダシ		乳	HM 卵 豆乳
10	水	ごはん	中華コーンスープ	鶏肉と野菜の甘酢炒め	鶏むね肉 蓮根 玉ねぎ ピーマン 醤油 三温糖 酢 片栗粉 ゴマ油	小魚	豆	フルーツヨーグルト
			コーン 卵 ねぎ	ポテトサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 塩コショウ マヨネーズ		乳	ヨーグルト コーンフレーク りんご
11	木	ごはん	みそ汁	とんかつ	豚ロース肉 大葉 小麦粉 パン粉 オーロラソース	かりんとう	豆	アメリカンドック
			大根 小松菜 あげ ねぎ	野菜のオリーブ和え	キャベツ 人参 きゅうり オリーブ油 塩コショウ		乳	HM 魚肉ソーセージ 卵 豆乳
12	金	ごはん	わかめスープ	シュウマイ	豚ひき肉 玉ねぎ 椎茸 オイスターソース シュウマイの皮	果物	豆	粉ふき芋
			わかめ ねぎ ごま ガラだし	ブロッコリーのきのこ炒め	ブロッコリー しいたけ エリンギ 塩コショウ コンソメ		乳	じゃが芋 塩 青のり
13	土	麺		焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 魚肉ソーセージ	クラッカー	豆	かりんとう
				ブチゼリー			乳	
15	月	ごはん		カレーライス	ツナ 大豆 玉ねぎ 人参 じゃが芋 カレー粉	ビスケット	豆	豆腐ドーナツ
				キャベツの中華サラダ・果物	キャベツ きゅうり 桜エビ ガラだし 醤油 酢 ゴマ油 果物		乳	豆腐 HM 卵 豆乳
16	火	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼	魚 米粉 醤油	カルシウムせんべい	豆	フルーツポンチ
			豆腐 白菜 大根 ねぎ	厚揚げと白菜のあんかけ煮	厚揚げ 白菜 醤油 みりん だし 片栗粉		乳	みかん りんご 寒天
17	水	ごはん	すまし汁	ちらし寿司	ツナ 人参 椎茸 高野豆腐 きゅうり 卵 酢 砂糖 のり でんぶ	芋けんぴ	豆	りんごケーキ
			麩 とろ昆布 ねぎ	唐揚げ・ブチゼリー	鶏むね肉 塩コショウ 米粉 片栗粉 ブチゼリー		乳	りんご HM 卵 豆乳
18	木	ごはん	中華スープ	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 ねぎ 味噌 オイスターソース 酒 きび糖 生姜 ガラだし 片栗粉	小魚	豆	おはぎ
			もやし わかめ ねぎ	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ガラだし 酢 醤油 ゴマ油		乳	ごはん きな粉 小豆
19	金	ごはん		鶏団子鍋	鶏ひき肉 生姜 ねぎ 白菜 人参 椎茸 えのき 白だし 醤油 みりん	ビスケット	豆	じゃが芋餅
				薄焼き・果物	納豆 ねぎ 卵 小麦粉 だし 柿		乳	じゃが芋 片栗粉 しょうゆ みりん
20	土	麺		和風パスタ	スパゲティ 玉ねぎ ほうれん草 桜エビ 醤油 和ダシ オリーブ油	かりんとう	豆	せんべい
				ブチゼリー			乳	
22	月	ごはん	みそ汁	炊き込みご飯	ツナ 椎茸 しめじ えのき 油揚げ 人参 醤油 みりん	クラッcker	豆	小豆蒸しパン
			白菜 豆腐 わかめ ねぎ	チヂミ・果物	桜エビ ニラ 人参 卵 小麦粉 卵 ゴマ油		乳	HM 小豆 豆乳
23	火	十六穀米	豚汁	魚のパン粉焼き	魚 塩コショウ パン粉	果物	豆	大学芋
			豚肉 大根 里芋 ごぼう 人参 こんにゃく ねぎ	ほうれん草のナムル	ほうれん草 人参 ガラだし 胡麻 ゴマ油		乳	さつま芋 醤油 みりん ごま
24	水	コーンご飯	ポタージュ	タンドリーチキン	鶏むね肉 ヨーグルト カレー粉 ケチャップ 塩コショウ	クラッcker	豆	クリスマスケーキ
			じゃが芋 玉ねぎ 牛乳 コンソメ	スパゲティサラダ	スパゲティ きゅうり 人参 コーン 塩コショウ マヨネーズ		乳	ココア HM 豆乳 卵 いちご
25	木	ごはん	みそ汁	チキンナゲット	鶏ひき肉 豆腐 塩コショウ 小麦粉 トマトソース	小魚	豆	じゃこトースト
			キャベツ わかめ えのき ねぎ	年とりの煮物	大根 里芋 人参 ごぼう こんにゃく 椎茸 昆布 醤油 みりん 和ダシ		乳	食パン じゃこ マヨネーズ チーズ
26	金	麺	野菜スープ	ミートスパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ トマトソース ソース コンソメ 塩コショウ	サッポロポテト	豆	スコーン
			キャベツ 人参 コンソメ	果物			乳	HM チーズ 卵 豆乳
27	土	麺		うどん	人参 椎茸 ねぎ 醤油 みりん だし	せんべい	豆	クラッcker
				ブチゼリー			乳	

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんになっています。
- ★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。
- ★おだしは、かつお節からとっています。
- ★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。
- ★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）
- ★おやつの豆乳は人肌に温めています。