

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	豆乳	ココアバンケーキ
			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			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	豆乳	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			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	豆乳	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 鯉節 醤油 だし			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	豆乳	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			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	豆乳	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			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	豆乳	ビスケット
			わかめ ねぎ ごま ガラだし	プチゼリー				
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	豆乳	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			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	豆乳	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			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	豆乳	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			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	豆乳	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			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	豆乳	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			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	豆乳	かりんとう
				プチゼリー				
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	豆乳	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			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	豆乳	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			みかん りんご 寒天
17	水	誕生 日会	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	豆乳	りんごケーキ
			麩 とろろ昆布 ねぎ	唐揚げ・プチゼリー	鶏むね肉 塩コショウ 米粉 片栗粉・ プチゼリー			リンゴ 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	豆乳	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			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	豆乳	じゃが芋餅
				薄焼き・果物	納豆 ねぎ 卵 小麦粉 だし ・ 柿			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	豆乳	せんべい
				プチゼリー				
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	クラッカー	豆乳	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			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	豆乳	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			さつま芋 醤油 みりん ごま
24	水	コーン ご飯会	ポターージュ	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	クラッカー	豆乳	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			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	豆乳	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			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 トマトジュース ソース コンソメ 塩コショウ	サッポロポテト	豆乳	スコーン
			キャベツ 人参 コンソメ	果物				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	豆乳	クラッカー
				プチゼリー				

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんにしています。
- ★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）
- ★おやつのだん乳は人肌温めています。