

令和7年12月 献立表

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりょう	3じのおやつ
1	月	鶏肉のトマトソースがけ	鶏もも肉(40)	たまねぎ(25)にんじん(8)しめじ(8) ピーマン(7)トマト水煮缶(20)	小麦粉 ケチャップ オリーブ油	こしょう 醤油 みりん	12/1 さつまいものチーズ揚げ・麦茶 さつまいも(50) 粉チーズ(2) てんぷら粉 油 12/12 グリーンコープのおやつ ミルク
12		コーンスープ		クリームコーン(20) もやし(18)ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	
12	金	ごはん			五分つき米		
2	火	ちゃんぽん	えび(15)	にんじん(7)はくさい(23) きくらげ(0.5)にら(2)	ちゃんぽん麺(60) 油	白湯 酒 こしょう	12/2 グリーンコープのおやつ ミルク 12/13 さつまいものチーズ揚げ 麦茶
13		野菜のマヨネーズ和え	ツナ(8)	キャベツ(35)こまつな(13)	マヨネーズ	醤油 こしょう	
13	土	果物		バナナ(50)			
3	水	ぶり大根	ぶり(40)	だいこん(40)きぬさや(1) しようが(1)	砂糖	酒 醤油 みりん	アップルパイ パイシート(30) りんご(18) 砂糖(4) 卵 麦茶
17		豚汁	豚こま肉(14) みそ(9)	たまねぎ(23)ごぼう(7)しめじ(8) にんじん(8)こねぎ(2)	さつまいも(20) 油	いりこだし	
17	水	ごはん			五分つき米		
4	木	さつまいものチーズ揚げ～郷土料理～	すり身(40)豆腐(12)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5)	油	酒	グリーンコープのおやつ
18		やさいの浅漬け		にんじん(10)はくさい(32)		浅漬けのもと	
18	木	すまし汁		もやし(18)しめじ(8) みずな(5)		鰹昆布だし 醤油	
19	金	ごはん			五分つき米		ミルク
5	金	厚揚げの煮物	厚揚げ(30) ちくわ(15)	だいこん(30)にんじん(10) 干しこいたけ(1)きぬさや(1)	砂糖	鰹昆布だし 醤油 みりん	千草焼き 卵(10)鶏ひき肉(20)コーン(3) ほうれんそう(7)たまねぎ(20) 米粉(8)砂糖(2) ごま 油 醤油 麦茶
19		さつまいものみそ汁	みそ(9)	もやし(18)わかめ(7) にら(2)	さつまいも(20)	いりこだし	
6	土	シチュー	ワインナー(20) 牛乳(20)	たまねぎ(20) にんじん(5)ブロッコリー(8)	じゃがいも(20) 油	シチュールウ	グリーンコープのおやつ ミルクココア
27	土	やさいサラダ		キャベツ(35)ピーマン(7) にんじん(8)		ドレッシング	
27	土	ごはん			五分つき米		
8	月	鶏肉の洋風炒め	鶏もも肉(28)	キャベツ(30)にんじん(8)しめじ(8) グリンピース(3)	オリーブ油	醤油 こしょう	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン(40) オレンジジュース(20) 牛乳(10) 砂糖(5) 麦茶
22	月	コンソメスープ		たまねぎ(23)エリンギ(8) ほうれんそう(5)		コンソメ 醤油	
22	月	ごはん			五分つき米		
9	火	揚げ魚のみぞれがけ	白身魚(40)	だいこん(40)しめじ(8)こねぎ(2) にんじん(10)	片栗粉 油	酒 めんつゆ	グリーンコープのおやつ
23		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) とうみょう(2)		いりこだし	
23	火	ごはん			五分つき米		ミルク
10	水	麻婆丼	豆腐(25)合びき肉(30) みそ(2)赤みそ(2)	たまねぎ(25)にんじん(8) こねぎ(2)	ごま油 砂糖 片栗粉 五分つき米	みりん 醤油	12/10 おかだーなツ・麦茶 12/24 クリスマスケーキ・麦茶 ホットケーキミックス(23)牛乳(8) 卵(8)砂糖(3)マーガリン(4) みかん缶(7)生クリーム(8)
24	水	わかめスープ		もやし(18)干しいたけ(0.8) わかめ(7)ふかねぎ(2)		中華だし 醤油	
24	水	やさいの和え物		はくさい(38)コーン(4)ほうれんそう(8)		めんつゆ	
11	木	豚肉とごぼうのうま煮	豚もも肉(35)	ごぼう(20)たまねぎ(30)にんじん(10) いんげん(2)	糸こんにゃく(15) 油 砂糖	醤油 みりん 酒	12/11 グリーンコープのおやつ ミルクココア 12/26 おかだーなツ・麦茶 おかだーなツ・牛乳(4)砂糖(3) ホットケーキミックス(25) 油
26		かきたま汁	卵(10)	もやし(18)ほうれんそう(3) しめじ(8)		鰹昆布だし 醤油	
26	金	ごはん			五分つき米		
15	月	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<高野豆腐の含め煮> 高野豆腐(5)ちくわ(12)切干大根(3) にんじん(10)チンゲンサイ(5) ごま油 醤油 砂糖 みりん	<みそ汁> はくさい(20)しめじ(8) こねぎ(2) いりこだし みそ(9)		レーズンケーキ レーズン(2) ホットケーキミックス(23)牛乳(8) 卵(8)砂糖(3)マーガリン(4) ミルク
16	火	筑前煮～みそ風味～	鶏もも肉(30) みそ(3)	だいこん(30)れんこん(18)きぬさや(1) にんじん(10)こんにゃく(20)		醤油 みりん	グリーンコープのおやつ ミルク
16		あおさ汁		たまねぎ(23)あおのり(8) えのき(8)ふかねぎ(3)		鰹昆布だし 醤油	
16		ごはん			五分つき米		
20	土	パンの日	<セレクトパン> カレーウィンナーパン(30) タママヨパン(30)ツナマヨパン(30) クリームパン(30)メロンパン(30) あんパン(30)	<はくさいスープ> はくさい(20)にんじん(8) エリンギ(7)パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいサラダ> キャベツ(28)ほうれんそう(4) ドレッシング	<果物> りんご(50)	グリーンコープのおやつ ミルクココア
25	木	クリスマスマニュ	<からあげ> 鶏もも肉(40)にんにく(1) 小麦粉 片栗粉 醤油 油	<サラダ> プロッコリー(15)キャベツ(25) 醤油 にんじん(8) マヨネーズ こしょう <ピラフ> ハム(8)たまねぎ(15)パセリ(0.5)	<コンソメスープ> もやし(18)しめじ(8) ほうれんそう(3) コンソメ 醤油 五分つき米 コンソメ 醤油 マーガリン		グリーンコープのおやつ ミルクココア
29	月	年末保育		年末保育のため利用申し込みをされた方は、 愛情弁当と水筒(お茶、麦茶etc)の準備をお願いします。			
30	火						

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。

☆12月の旬の食材☆

<野 菜>かぶ、カリフラワー、みずな、ブロッコリー、しゅんぎく、ふかねぎ、ごぼう、ほうれんそう、はくさい、だいこん、さといも、さつまいも、やまいも、れんこん

<果 物>みかん、りんご

<魚介類>かき、はまち、さわら、さば、たら、ぶり

