

12月 献立表 幼児食



くすの子保育園

2025 年 12 月

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 月	かせ組 リクエスト メニュー	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の柚香和え みそ汁（さつまいも）	♥ りんごのゼリー 麦茶	ぶり、油揚げ	しょうが、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、塩昆布、ゆず、たまねぎ、えのきたけ、長ねぎ、りんごジュース、アガー、みかん缶	半つき米、上白糖、さつまいも、麦みそ、砂糖	料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、水
2 火		ごはん スパニッシュオムレツ もやしのボン酢和え みそ汁(麴)	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ごぼう、はくさい	半つき米、じゃがいも、なたね油、いりごま、釜焼きふ、麦みそ	コンソメ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ぼん酢しょうゆ、煮干しだし、麦茶
3 水		ごはん さつまあげ <郷土料理> 春雨の酢の物 すまし汁（かまぼこ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	白身魚、木綿豆腐、ロースハム、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、干しひじき、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、かぶ、切りみつば	半つき米、かたくり粉、揚げ油、緑豆はるさめ、上白糖、ミルクココア	こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビスケット
4 木	にじ組 リクエスト メニュー	♥ やさいラーメン おからのサラダ くだもの	しらすと青菜のおにぎり 麦茶	豚もも肉、おから、ツナ、しらす干し	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、長ねぎ、きゅうり、スイートコーン、みかん、だいごんの葉	中華めん、なたね油、砂糖、マヨネーズ、半つき米、いりごま	白湯スープ、うすくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、料理酒
5 金	にじ組 リクエスト メニュー	からいもごはん 豚と厚揚げの炒め物 みそ汁（白菜）	♥ フレンチトースト 麦茶	豚もも肉、厚揚げ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、だいごん、はくさい、長ねぎ	半つき米、さつまいも、ごま油、麦みそ、食パン、砂糖、マーガリン、メープルシロップ	食塩、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
6 土		親子丼 しらすと野菜の醤油マヨ和え あかだし（豆腐） ヨーグルト	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、卵、しらす干し、木綿豆腐、ヨーグルト、スキムミルク	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、わかめ、葉ねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、すりごま、マヨネーズ、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶
8 月		ごはん 麻婆豆腐 もずくのスープ	さつまいもとりんごの甘煮 麦茶	木綿豆腐、豚ひき肉、蒸しかまぼこ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、もずく、りんご、レモン	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、さつまいも	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶
9 火		ごはん 白身魚のトマトソースかけ 切り干し大根サラダ すまし汁（まいたけ）	グリーンコープのおやつ ミルク	白身魚、ツナ、油揚げ、スキムミルク	ホールトマト缶、にんにく、切干しだいごん、にんじん、こまつな、れんごん、スイートコーン、まいたけ、はくさい	半つき米、薄力粉、砂糖	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、麦茶
10 水	もちつき会 かせ組 リクエスト メニュー	♥ シーフードカレー おさつサラダ くだもの	おはぎ 麦茶	えび、ツナ、ロースハム、プロセスチーズ、きな粉	たまねぎ、にんじん、なす、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、レーズン、みかん	半つき米、なたね油、マヨネーズ、さつまいも、もち米、うるち米、上白糖	カレールウ、すし酢、麦茶、水、食塩
11 木		ごはん 筑前煮 かきたま汁	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、焼き竹輪、卵、スキムミルク	にんじん、だいごん、れんごん、干しいたけ、グリーンピース、たまねぎ、こまつな	半つき米、なたね油、砂糖、ミルクココア	本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、麦茶、ペビードーナツ
12 金	パンの日	セレクトパン ブロッコリーソーテー 具だくさんツナチャウダー 牛乳	磯の香おにぎり 麦茶	鶏もも肉、ツナ、豆乳、牛乳、しらす干し、削り節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、エリンギ、セロリ、パセリ、あおのり	有塩バター、さつまいも、半つき米、いりごま	メロンパン、あんパン、カレーパン、ジャムパン、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、ホワイトソース、麦茶、うすくちしょうゆ
13 土		麦ごはん 豚大根 みそ汁（じゃがいも）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、豚ばら肉、スキムミルク	だいごん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ	半つき米、押麦、なたね油、砂糖、じゃがいも、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
15 月	にじ組 リクエスト メニュー	♥ やさいラーメン おからのサラダ くだもの	しらすと青菜のおにぎり 麦茶	豚もも肉、おから、ツナ、しらす干し	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、長ねぎ、きゅうり、スイートコーン、みかん、だいごんの葉	中華めん、なたね油、砂糖、マヨネーズ、半つき米、いりごま	白湯スープ、うすくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、料理酒
16 火		ごはん スパニッシュオムレツ もやしのボン酢和え みそ汁(麴)	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、プロセスチーズ、卵、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、青ピーマン、りょくとうもやし、こまつな、にんじん、ごぼう、はくさい	半つき米、じゃがいも、なたね油、いりごま、釜焼きふ、麦みそ	コンソメ、食塩、こしょう、トマトケチャップ、ぼん酢しょうゆ、煮干しだし、麦茶
17 水	粗食の日	雑穀ごはん ししゃも 山川漬け 具だくさんみそ汁	マールーカオ 麦茶	ししゃも、厚揚げ、牛乳、卵	べつたら漬け、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、こねぎ	半つき米、雑穀米、なたね油、麦みそ、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油	煮干しだし、麦茶、こいくちしょうゆ
18 木		からいもごはん 豚と厚揚げの炒め物 みそ汁（白菜）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	豚もも肉、厚揚げ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ぶなしめじ、だいごん、はくさい、長ねぎ	半つき米、さつまいも、ごま油、麦みそ、ミルクココア	食塩、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
19 金	にじ組 リクエスト メニュー	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 切り干し大根サラダ すまし汁（まいたけ）	♥ フレンチトースト 麦茶	白身魚、ツナ、油揚げ、卵、牛乳	ホールトマト缶、にんにく、切干しだいごん、にんじん、こまつな、れんごん、スイートコーン、まいたけ、はくさい	半つき米、薄力粉、砂糖、食パン、マーガリン、メープルシロップ	食塩、こしょう、うすくちしょうゆ、和風ドレッシング、かつお・昆布だし、麦茶
20 土		ごはん 麻婆豆腐 もずくのスープ	グリーンコープのおやつ ミルクココア	木綿豆腐、豚ひき肉、蒸しかまぼこ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら、にんにく、しょうが、りょくとうもやし、もずく	半つき米、なたね油、砂糖、ごま油、ミルクココア	豆みそ、こいくちしょうゆ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶
22 月		ごはん ぶりの照り焼き 白菜の柚香和え みそ汁（かぼちゃ）	さつまいもとりんごの甘煮 麦茶	ぶり、油揚げ	しょうが、はくさい、にんじん、りょくとうもやし、塩昆布、ゆず、かぼちゃ、たまねぎ、にら、りんご、レモン	半つき米、上白糖、麦みそ、さつまいも、砂糖	料理酒、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
23 火		親子丼 しらすと野菜の醤油マヨ和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、卵、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、わかめ、葉ねぎ	半つき米、なたね油、砂糖、すりごま、マヨネーズ、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶
24 水		麦ごはん 豚大根 みそ汁（じゃがいも）	グリーンコープのおやつ ミルク	豚もも肉、豚ばら肉、スキムミルク	だいごん、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、わかめ	半つき米、押麦、なたね油、砂糖、じゃがいも、麦みそ	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶
25 木	おたのしみ 会	ツナとコーンのピラフ ローストチキン フライドポテト ブロッコリーとかにかまのサラダ コンソメスープ（ほうれん草）	プリンアラモード 麦茶	ツナ、鶏もも肉、かにかま、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、スイートコーン、グリーンピース、にんにく、ブロッコリー、にんじん、ほうれんそう、いちご、みかん缶	半つき米、マーガリン、砂糖、フライドポテト、なたね油、じゃがいも	コンソメ、食塩、本みりん、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、和風/ノンオイルドレッシング、麦茶、プリンミックス、水、ウエハース
26 金		かきたまうどん かぶのじゃこ和え ヨーグルト	ツナマヨおからおにぎり 麦茶	卵、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、しらす干し、ヨーグルト、ツナ缶、かつお節	干しいたけ、長ねぎ、かぶ、にんじん、はくさい、塩昆布	干しうどん、かたくり粉、半つき米、マヨネーズ	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、浅漬けの素、麦茶、めんつゆ
27 土	かせ組 リクエスト メニュー	♥ シーフードカレー おさつサラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	えび、ツナ、ロースハム、プロセスチーズ、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、なす、ホールトマト缶、にんにく、キャベツ、レーズン、みかん	半つき米、なたね油、さつまいも、マヨネーズ、ミルクココア	カレールウ、すし酢、麦茶
29 31		年末休み					

※ 献立表の ♥ は、リクエストメニューです。それぞれのクラスから順番でリクエストメニューを出してもらっています。

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、1 8 時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに関する心配、質問等がございましたら、ご遠慮なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五分つき無農薬米を使用しています。
- ★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。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

12 月の旬の食材

- <野菜> かぶ・みずな・ブロッコリー・ふかねぎ・ごぼう・ほうれんそう・はくさい・だいごん・さといも・さつまいも・れんごん
- <魚介> はまち、さわり、さば、たら、ぶり、さけ
- <果物> みかん、りんご、いちご

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。

入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせん ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック

・つなっこあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともちろこし ・星せんべい

・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー