

令和7年 12月献立表 友田保育園							
日 ／ 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午 後 午 前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 ／ 月	ごはん 肉豆腐 三色お浸し(小松菜) かぶと油揚げの味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ きびざとう／すいとん 粉	木綿豆腐／豚ばら(脂身付) ／油揚げ／米みそ(淡色辛 みそ)／かたくちいわし(煮 干し)／かつお加工品(かつ お節)／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／こま つな／りよくとうもやし／ にんじん／かぶ／かぶ(葉) ／だいこん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼう	すいとん 牛乳		
2 ／ 火	コッペパン チーズオムレツ き야べつソテー クリームシチュー (豚肉) バナナ	コッペパン／有塩バ ター／じゃがいも／調 合油／薄力粉／さつま いも／上白糖	牛乳／卵／プロセス チーズ／ベーコン／豚 中型種モモ(脂身付き) ／クリーム(植物性脂肪)	玉葱／にんじん／キャベツ ／ぶなしめじ／ブロッコ リー／バナナ	スイートポテト 牛乳		
3 ／ 水	麦ごはん かじきのみそ焼き 里芋の和風サラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稻穀 粒(精白米)／水稻穀粒(は いが精米)／きびざとう／ さといも／マヨネーズ(全 卵型)／ロールパン	牛乳／めかじき／米みそ(淡色辛み そ)／ロースハム／はんぺん／なが こんぶ(素干し)／かつお加工品(削 り節)／ウインナー	にんじん／きゅうり／糸み つば／バナナ	ホットドッグ 牛乳		
4 ／ 木	タンメン風うどん ししゃもフライ フルーツポンチ	うどん(ゆで)／ごま油 ／薄力粉／パン粉(乾 燥)／調合油／上白糖／ 水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)	牛乳／ながこんぶ(素干 し)／かつお加工品(か つお節)／豚モモ(脂身 付き)／ししゃも(生干 し)／卵／あおのり	にんじん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／キャベツ／りよ くとうもやし／にら／ねぎ ／温州蜜柑缶詰(果肉)／パ インアップル(缶詰)／もも	ゆかりむすび 牛乳		
5 ／ 金	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ きびざとう／有塩バ ター／薄力粉／上白糖 ／粉砂糖	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／さつま揚 げ／木綿豆腐／湯通し塩蔵わかめ (塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／か たくちいわし(煮干し)／牛乳	野菜ジュース／だいこん／ にんじん／生しいたけ(菌床 栽培、生)／さやいんげん／ 玉葱／バナナ	スノーボール 牛乳		
6 ／ 土	ポテトとジャムのサンド ミモザサラダ ミネストローネ バナナ	食パン／じゃがいも／ マヨネーズ(全卵型)／ きびざとう／調合油／ マカロニ／ソーダク ラッカー	牛乳／ロースハム／卵 ／ベーコン	にんじん／きゅうり／ブ ルベリー(ジャム)／キャ ベツ／玉葱／トマト缶詰 (ホール)／バナナ	ぶどうゼリー リッツ 牛乳		
8 ／ 月	南瓜とひき肉のカレー 中華サラダ 大根とえのき茸のスープ バナナ	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ 調合油／きびざとう／ ごま油／ぎょうざの皮 ／上白糖	牛乳／豚ひき肉／湯通 し塩蔵わかめ(塩抜き)	にんにく(りん茎)／しょうが／玉葱／日 本かぼちゃ／にんじん／大根(福神漬) ／きゅうり／りよくとうもやし／だい こん／えのきたけ／バナナ／りんご	りんごの揚げパイ 牛乳		
9 ／ 火	コッペパン えびグラタン カラフルソテー 野菜と卵のスープ みかん	コッペパン／マカロニ／オ リーブ油／有塩バター／薄 力粉／パン粉(乾燥)／水稻 穀粒(精白米)／もち米／き びざとう	牛乳／むきえび／粉 チーズ／ロースハム／ 卵／米みそ(淡色辛み そ)	玉葱／マッシュルーム(水煮 缶詰)／ほうれんそう／とう もろこし缶詰(ホ-ル)／赤ピー マン／にんじん／キャベツ	五平もち 牛乳		
10 ／ 水	ごはん 豚肉の香味焼き じゃが芋といんげんの煮物 ごぼうと厚揚げの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)／水稻穀 粒(はいが精米)／薄力粉／ ごま油／じゃがいも／きび ざとう／食パン／マヨネ ーズ(全卵型)	牛乳／豚モモ(脂身付き)／ 生揚げ／米みそ(淡色辛み そ)／かたくちいわし(煮干 し)／プロセスチーズ／焼 きのり	ねぎ／ｼｮｯｶﾞ(皮剥・生・おろ し)／おろしにんにく／にん じん／さやいんげん／ごぼ う／こまつな／バナナ	のりチーズトースト 牛乳		
11 ／ 木	ごはん 鶏の塩麴唐揚げ 野菜のごま酢和え もやしと人参の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はい が精米)／塩麴／かたくり粉／薄力 粉／調合油／白ごま(いり)／きび ざとう／有塩バター／ミルクチョコ レート	鶏若鶏肉モモ(皮付、生) ／油揚げ／米みそ(淡色 辛みそ)／かたくちいわ し(煮干し)／卵／牛乳	野菜ジュース／だいこん／ にんじん／キャベツ／きゅ うり／りよくとうもやし／ ねぎ／えのきたけ／バナナ	バナナチョコチップケーキ 牛乳		
12 ／ 金	ごはん かれのい煮つけ 春雨と小松菜の炒め物 さつま汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／水稻穀粒(はい が精米)／きびざとう／緑豆はるさ め／ごま油／さつまいも／薄力粉／ 調合油／かたくり粉	かれのい／卵／豚中型種 モモ(脂身付き)／米み そ(淡色辛みそ)／かた くちいわし(煮干し)／ 豚ひき肉／牛乳	りんご 濃縮還元ジュース／しょうが／に んじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／こ まつな／だいこん／ごぼう／ねぎ／たけ のこ(ゆで)／干し椎茸	肉まん 牛乳		
13 ／ 土	和風ツナスパゲティ コールスロー(ハム) ポテトスープ バナナ	スパゲッティ／有塩バ ター／調合油／マヨ ネーズ(全卵型)／じゃ がいも	牛乳／まぐろ缶詰(油漬 ﾌﾚｰｸﾗｲﾄ)／刻みのり／ ロースハム／ベーコン	玉葱／ほんしめじ／生しい たけ(菌床栽培、生)／キャ ベツ／きゅうり／にんじん ／バナナ	ババロアストロベリー 牛乳		
15 ／ 月	ごはん 肉豆腐 三色お浸し(小松菜) かぶと油揚げの味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)／水 稲穀粒(はいが精米)／ きびざとう／すいとん 粉	木綿豆腐／豚ばら(脂身付) ／油揚げ／米みそ(淡色辛 みそ)／かたくちいわし(煮 干し)／かつお加工品(かつ お節)／牛乳	野菜ジュース／ねぎ／こま つな／りよくとうもやし／ にんじん／かぶ／かぶ(葉) ／だいこん／生しいたけ(菌 床栽培、生)／ごぼう	すいとん 牛乳		
<div> <div>月平均栄養価</div> <div> 3歳以上児 エネルギー 552kcal タンパク質 21.0g 脂質 18.5g 食塩相当量 1.9g 3歳未満児 エネルギー 483kcal タンパク質 18.6g 脂質 17.0g 食塩相当量 1.7g </div> </div>							

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

かじきの味噌焼き

- <材料 大人4人分>
- かじき 4切(1切40g)
 - きび砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 味噌 小さじ2
 - みりん 小さじ1/2強

《作り方》

- ① ボウルに調味料を入れ、混ぜ合わせる。
 - ② ①の調味料を魚の両面にぬり、漬け込む(30分以上)
 - ③ クッキングシートを敷いた天板に並べ、180℃に温めたオーブンで12～15分焼いたら、出来上がり！！
- ※オーブンではなく、魚のグリルでも焼けます。その時は、強火ではなく中火くらいで焼いてください。
- 味噌が焦げてしまいます。

肉まん

- <材料 10個分>
- | | |
|-----------|-------|
| 薄力粉 | 250g |
| ベーキングパウダー | 大さじ1弱 |
| 砂糖 | 小さじ4 |
| 塩 | 1g |
| 水 | 130g |
| 油 | 小さじ1 |
- <具の材料>
- | | |
|--------|------|
| 豚ひき肉 | 120g |
| 塩 | 1g |
| しょうが | 3g※ |
| 干ししいたけ | 3g |
| 玉葱 | 1/3個 |
| 片栗粉 | 小さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |
| ごま油 | 小さじ1 |

《作り方》

- ① 薄力粉、ベーキングパウダーを合わせ
ふるう
- ② 皮の材料Aを混ぜてよくこね、
ビニール袋などに入れ1時間位ねかせ、
その後10等分に分ける
- ③ 玉葱はみじん切り、干ししいたけは
水に戻してみじん切り、しょうがは
すりおろして汁だけ使う
- ④ 具の材料をすべて混ぜ、10等分に

※具を変えると色々な中華まんを作ることができます