

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 稻穀粒(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/りょくとうもやし/ 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 野菜ジュース	
2 火	コッペパン チーズオムレツ きやべつソテー クリームシチュー (豚肉) バナナ	コッペパン/有塩バ ター/じやがいも/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	スイートボテト 牛乳 牛乳	
3 水	麦ごはん かじきのみぞ焼き 里芋の和風サラダ はんぺんのすまし汁 バナナ	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)/ウィンナー	にんじん/きゅうり/糸み つば/バナナ	ホットドック 牛乳 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 稻穀粒(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/りょくとう もやし/にら/ねぎ/温州蜜柑 缶詰(果肉)/パンアップル(缶 詰)/もも(缶詰果肉)	ゆかりむすび 牛乳 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 稻穀粒(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(皮が、生)/さ つま揚げ/木綿豆腐/湯通し塩藏わ 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	水稻穀粒(精白米)/水 稻穀粒(はいが精米)/ きびざとう/有塩バ ター/薄力粉/上白糖/ 粉砂糖	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
6 土	ボ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/じやがいも/ 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 ルーベリー(ジャム)/キャ ベツ/玉葱/トマト缶詰 (ホール)/バナナ	ボ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	スノーボール 牛乳 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 稻穀粒(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 し塩藏わかめ(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(福音漬)/ きゅうり/りょくとうもやし/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	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(ホール)/赤ピー マン/にんじん/キャベツ	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	スノーボール 牛乳 牛乳
10 水	ごはん 豚肉の香味焼き じや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/じやがいも/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/ショウガ(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	のりチーズトースト 牛乳
11 木	ごはん 鶏の塩麹唐揚げ 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)/塩麹/かたり粉/薄力 粉/調合油/白ごま(り)き びざとう/有塩バター/ミルクチコ ロート	鶏若鶏肉モモ(皮が、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/りょくとうもやし/ ねぎ/えのきたけ/バナナ	バナナチョコチップケーキ 牛乳 野菜ジュース	クリスマスケーキ 牛乳 野菜ジュース
12 金	ごはん かれいの煮つけ 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/綠豆はるさ め/ごま油/さつまいも/薄力粉/ 調合油/かたり粉	かれい/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 リゾゴジュース	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
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)/じや がいも	牛乳/まぐろ缶詰(油漬 フレーク)/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 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 稻穀粒(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 き)/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/りょくとうもやし/ 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 野菜ジュース	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

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

月平均栄養価 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

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

が焦げてしまします。

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