

令和7年 12月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
	1 15	月	牛乳	鶏ちゃん丼(岐阜県) おひたし 清汁(大根・わかめ) バナナ	牛乳 つぶつぶみかんゼリー 1日:プレミアム クラッカー 15日:塩せんべい (非常食)	牛乳 鶏もも肉 味噌 かつお節	米 油 砂糖 プレミアム クラッcker(1日) 塩せんべい(15日)	にんにく キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 生わかめ 昆布 バナナ 寒天 みかん缶
	2 16	火	牛乳	ほうとう風うどん 豚肉の生姜焼き 磯浸し みかん	牛乳 ハリハリごはん	牛乳 味噌 豚もも肉	乾麺 油 米 ごま油 砂糖	かぼちゃ 大根 人参 生姜 キャベツ 小松菜 のり みかん 切干大根
	3 17	水	牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 白菜の胡麻和え 味噌汁(切干大根・玉ねぎ・絹豆腐) りんご	牛乳 手作りポップコーン(塩味)	牛乳 ぶり 絹ごし豆腐 かつお節 味噌	米 砂糖 油 白ごま ポップコーン種	白菜 人参 切干大根 玉ねぎ 昆布 りんご
	4 18	木	牛乳	チキンカレーライス(雑穀) シリバーサラダ みかん	牛乳 シュガー揚げパン	牛乳 鶏むね肉	米 雜穀米 ジャガイモ 油 春雨 マヨネーズ(卵なし) ロールパン 砂糖	人参 玉ねぎ きゅうり みかん
	5 19	金	牛乳	ごはん 和風豆腐ハンバーグ (ほうれん草のおひたし 味噌汁(大根・油揚げ・長ねぎ) りんご	牛乳 餃子の皮ピザ	牛乳 豚挽肉 木綿豆腐 かつお節 油揚げ 味噌 ピザ用チーズ	米 米パン粉 油 砂糖 片栗粉 きょうざの皮	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根 長ねぎ 昆布 ピーマン ホールコーン缶 りんご
	6	土	牛乳	ニラそぼろ丼 きゅうりのおかか和え 味噌汁(キャベツ・もやし) みかん	牛乳 お菓子	牛乳 豚挽肉 かつお節 味噌	米 油 砂糖 お菓子	にんにく 生姜 玉ねぎ にら きゅうり 人参 キャベツ もやし 昆布 みかん
22日 冬至	8 22	月	牛乳	ごはん 豚肉の韓国風焼き もやしの三杯酢 味噌汁(切干大根・小松菜・油揚げ) バナナ	牛乳 8日:さつま芋のくずち風 22日:ゆずジャム蒸しパン	牛乳 豚もも肉 油揚げ かつお節 味噌 黄な粉(8日) 豆乳(22日)	米 ごま油 砂糖 白ごま さつまいも(8日) 片栗粉(8日) 黒砂糖(8日) 米粉 ホットケーキミックス(22日)	にんにく もやし きゅうり 人参 ホールコーン缶 切干大根 小松菜 昆布 バナナ ゆずジャム(22日)
	9 23	火	牛乳	ロールパン クリームシチュー 三色サラダ りんご	牛乳 レタスチャーハン	牛乳 鶏むね肉 豚挽肉	レーズンパン(9日) ロールパン(23日) じゃがいも 油 米	人参 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー りんご レタス ホールコーン缶 パセリ
	10	水	牛乳	ごはん 豚レバーの香り揚げ きゅうりのさっぱり和え 中華スープ(絹豆腐・長ねぎ・わかめ) みかん	牛乳 ビーフンのカレー炒め	牛乳 豚レバー 絹ごし豆腐 かつお節 豚もも肉	米 ごま油 片栗粉 油 砂糖 ビーフン	生姜 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ 生わかめ 昆布 みかん
	11	木	牛乳	ごはん 鰯の塩焼き ひじきの五目煮 沢煮椀 バナナ	牛乳 米粉ほうれん草クッキー	牛乳 鮭 木綿豆腐 油揚げ かつお節 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 米粉 ベーキングパウダー	干しひじき 人参 さやいんげん かぶ 長ねぎ えのきだけ ごぼう バナナ ほうれん草
	12 26	金	牛乳	ビビンバ風ごはん きゅうりの中華和え 味噌汁(白菜・玉ねぎ) りんご	牛乳 パンケーキ (あんこホイップ)	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌 豆乳 豆乳生クリーム	米 ごま油 砂糖 白ごま 米粉ホットケーキミックス 油 こしあん	生姜 にんにく 人参 もやし ほうれん草 きゅうり 生わかめ ホールコーン缶 白菜 玉ねぎ 昆布 りんご
	13 27	土	牛乳	カレーピラフ しょう油フレンチ コンソメスープ(人参・玉ねぎ・じゃが芋) みかん	牛乳 お菓子	牛乳 鶏もも肉	米 油 じゃがいも お菓子	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり セロリ みかん
	24	水	牛乳	ごはん さわらの香草焼き 切干大根の和え物 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ・ねぎ) バナナ	牛乳 汁ビーフン	牛乳 さわら かつお節 味噌 豚もも肉	米 マヨネーズ(卵なし) 米パン粉 砂糖 ごま油 さつまいも 米粉ビーフン 油	切干大根 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 長ねぎ 昆布 バナナ パセリ
お楽しみ給食	25	木	牛乳	コーンライス 鶏唐揚げのレモン風味 フライドポテト ひじきとツナのサラダ コンソメジュリアン みかん	ジョア(ブレーン) いちごのクリスマスケーキ	牛乳 鶏もも肉 まぐろ油 漬缶 豆乳 ジョア	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(卵なし) 米粉ホットケーキミックス ココア	ホールコーン缶 レモン汁 干しひじき きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ みかん いちご