

献立表

認定こども園
豊原学園

2025年12月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1月	昼食	ご飯 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 わかめのすまし汁 牛乳 ★午後おやつ きな粉ミルク	米 砂糖 砂糖	白味噌、鮭 わかめ 牛乳 きな粉	人参、切干大根、いんげん ほうれん草、玉葱	酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
2火	昼食	ご飯 鶏の塩だれ焼き キャベツの和え物 大根の味噌汁 牛乳 午後おやつ ホワイトミルクパン	米 砂糖、ごま油 マーガリン、バター、砂糖、小麦粉	鶏肉 味噌 牛乳 牛乳、卵	キャベツ、人参 白菜、玉葱、大根	酒、鶏がら、塩 しょうゆ、酢 だし汁 塩
3水	昼食	ご飯 鯖のムニエル 小松菜のさっぱりサラダ コンソメスープ 牛乳 午後おやつ クラッカー・フルーツ	米 バター、片栗粉 砂糖、油 全粒粉クラッカー、クラエース	鯖 牛乳	小松菜、人参、コーン 南瓜、玉葱、しめじ りんご	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 コンソメ、しょうゆ
4木	昼食	ご飯 中華風ハンバーグ サラダパーティー ドレッシング 中華スープ 牛乳 ★午後おやつ キャロットケーキ	米 パン粉、片栗粉、ごま油、砂糖 さつま芋 砂糖、ごま油 ホットケーキ粉、バター、砂糖	豚ひき肉 牛乳 牛乳、スキムミルク	玉葱、キャベツ、干し椎茸、コーン かぶ えのき、もやし、チンゲン菜	しょうゆ、鶏がら、塩 酢、しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
5金	昼食	わかめラーメン ブロッコリーのおかか和え お茶 ★午後おやつ 塩昆布のおにぎり	ゆで中華めん、ごま油 砂糖 米	豚肉、わかめ かつお節	人参 コーン、白葱、生姜 ブロッコリー、人参	しょうゆ、鶏がら、塩 しょうゆ
6土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳 牛乳 午後おやつ 自然食お菓子	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋 ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ 牛乳	玉葱、人参、小松菜	塩 鶏がら、しょうゆ
8月	昼食	ご飯 鯖の味噌マヨ焼き ほうれん草の白和え 玉葱のすまし汁 牛乳 午後おやつ ブランフレーク	米 マヨネーズドレッシング、砂糖 ごま、砂糖 ブランフレーク、コーンフレーク	鯖、味噌 豆腐 牛乳	ほうれん草、人参 大根、玉葱	みりん、酒 しょうゆ、塩 しょうゆ、塩、だし汁
9火	昼食	ご飯 グリルチキン 春雨のサラダ コンソメスープ お茶 ★午後おやつ さつま芋ご飯	米 油、片栗粉、砂糖 春雨、砂糖、ごま油 米、さつま芋	鶏肉 	にんにく、生姜 人参、きゅうり、コーン 玉葱、えのき、小松菜	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がら コンソメ、しょうゆ 酒、塩
10水	昼食	きのこの炊き込みご飯 鮭の照り焼き キャベツの塩昆布和え 里芋の味噌汁 牛乳 ★午後おやつ ココア蒸しパン	米 里芋 小麦粉、砂糖、油	油揚げ 鮭 塩昆布 味噌 牛乳 豆乳	しめじ、えのき、人参 キャベツ、人参 白菜、玉葱	だし汁、しょうゆ、酒、塩 みりん、酒、しょうゆ だし汁 ココア、ベーキングパウダー
11木	昼食	ご飯 豚じゃが 小松菜のごま和え なすの味噌汁 牛乳 午後おやつ お芋のクリームパン	米 じゃが芋、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖 マーガリン、黒糖、さつま芋、小麦粉	豚肉 ちくわ 味噌、油揚げ 牛乳 牛乳、卵	玉葱、人参、いんげん 小松菜、人参 なす、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ だし汁 塩
12金	昼食	麻婆丼 大根の中華和え 白菜のスープ 牛乳 午後おやつ クラッカー・フルーツ	米、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、砂糖、ごま油 全粒粉クラッカー、クラエース	豚ひき肉、豆腐、味噌、赤味噌 わかめ 牛乳	玉葱、人参、青葱、干し椎茸 大根 白菜、もやし、人参 みかん	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ、鶏がら 鶏がら、しょうゆ
13土	昼食	丸ロールパン 野菜スープ フルーツ、牛乳 牛乳 午後おやつ 自然食お菓子	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋 野菜スティック、紫芋チップ	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、大根 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ

12月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆自然食お菓子◆
原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、
化学調味料などが不使用のお菓子です。
自然食お菓子（午前おやつ）
（月・木）畑のクラッカー
（火・金）野菜スティック
（水・土）紫芋チップ

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	鉄 mg	ビタミン A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 g
乳児	473	15.4~23.7	10.5~15.8	220	2.0	193	0.20	0.29	17	2.9	1.4未満
幼児	571	18.6~28.6	12.7~19.0	248	2.4	215	0.25	0.37	19	3.8	1.7未満

献立表

2025年12月

認定こども園
豊原学園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄 熟と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
15月	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきとさつま芋のサラダ コンソメスープ	米 パン粉、油 さつま芋、マヨネーズドレッシング、砂糖	鰯、青のり 大豆、ひじき	にんにく 人参、玉葱、ほうれん草	ワイン（白）、塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット ブルーベリージャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
16火	昼食	ご飯 鶏肉のオニオンソースがけ キャベツのソテー コンソメスープ	米 砂糖 油 じゃが芋	鶏肉 ツナ	玉葱、にんにく、生姜 キャベツ、人参 大根、コーン	しょうゆ、みりん、酒 鶏がら、しょうゆ コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 あんこパイ	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 あんこ、スキムミルク		塩
17水	昼食	カレーライス				
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子		牛乳		
18木	昼食	ご飯（玄米） 鯖の塩焼き 小松菜の煮びたし 豚汁	玄米（幼児）、白米（乳児） 砂糖 里芋	鯖（幼児）、鯖（乳児） 油揚げ 豚肉、味噌	小松菜、えのき 青葱、人参、ごぼう	酒、塩 だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 カスタードロールパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳、卵		塩
19金	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	米 油、片栗粉 じゃが芋、マヨネーズドレッシング、砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜、にんにく きゅうり、人参 玉葱、クリームコーン、コーン、パセリ	しょうゆ、酒 酢、塩 コンソメ
	★午後おやつ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 バター、生クリーム、砂糖、卵砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク	フルーツ	
20土	昼食			お 弁 当 日		
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳			
22月	昼食	わかめご飯 鮭の柚庵焼き 高野豆腐の煮物 南瓜の味噌汁	米 砂糖	炊き込みわかめ 鮭 高野豆腐 味噌	ゆず果汁 人参、いんげん、干し椎茸 南瓜、ほうれん草、玉葱	しょうゆ、酒、みりん だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 ぶどうゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	ぶどうジュース	
23火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き ちりめん野菜の和え物 しめじのすまし汁	米 砂糖 砂糖	豚肉 かえりちりめん	玉葱、人参、ピーマン、生姜 大根、人参、蓮根 しめじ、ほうれん草、白葱	しょうゆ、酒、みりん 酢、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつま芋	牛乳		
24水	昼食	ご飯 煮しめ 紅白なます ごまめ きんとん すまし汁	米 砂糖 砂糖 砂糖、ごま さつま芋、砂糖	鶏肉 かえりちりめん	たけのこ、にんじん、ごぼう、さつまいも 大根、人参、ゆず果汁 えのき、みつば	だし汁、酒、しょうゆ、みりん だし汁、酢、塩 しょうゆ、みりん 塩 しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳、卵		塩
25木	昼食	ご飯 鯖の煮つけ かぶのごま和え 豆腐の味噌汁	米 砂糖 ごま、砂糖	鯖 豆腐、味噌	生姜 かぶ、かぶ葉 なめこ、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
26金	昼食	牛ごぼう丼 わかめのおかか和え えのきの味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖 ごま、砂糖	牛肉 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、人参、ごぼう 大根、えのき、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
27土	昼食			お 弁 当 日		
	★午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	牛乳			

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鯖、鮭、大根、かぶ、きのこ類、里芋、南瓜、さつま芋、みかん等です。
- * 19日はクリスマス献立、22日は冬至献立、24日はおせち献立です。
- * 20日、27日はお弁当日です。お弁当、食具、コップ、水筒の持参をお願いします。
- * 18日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、あおむし、てんとうむし組は精白米を、とんぼ、幼児クラスは、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの場合、0、1歳クラスはあんかけ丼（薄口しょうゆ、鶏がらで味付け）になります。
- * 鯖のメニューの日は、あおむし、てんとうむし組は精白米を、とんぼ組は、鯖になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * あおむし組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * てんとうむし、とんぼ組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 完了期・給食【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- * 17日は災害・避難訓練で昼食、午後おやつは災害食を食べます。昼食はアレルギーフリーのカレー、おやつは米粉クッキーです。
- 離乳食は食種に応じた市販の離乳食です。

