

12月

## 献立表

2025年度  
なでしこ保育園

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (力や体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
1 15 (月)	鶏のもろみ焼き	鶏肉			金山寺みそ 砂糖 みりん 酒	ポップコーン (ポップコーン 塩、油)  バナナ  牛乳
	白菜のゆかり和え			白菜 にんじん きゅうり 黄ピーマン	ゆかり 砂糖 醤油 酢	
	すまし汁	竹輪	さつまいも	玉ねぎ 人参 青ねぎ	塩 醤油 みりん	
	ごはん		ごはん			
2 16 (火)	赤魚の煮つけ	赤魚			砂糖 醤油 みりん 出汁	練乳サンド (食パン、練乳)  オレンジ  牛乳
	カブのおかか和え	花かつお	コーン	キャベツ 人参 カブ	砂糖 醤油	
	みそ汁	豆腐	じゃが芋	大根 人参 小松菜	みそ	
	ごはん		ごはん			
3 (水)	芋煮	豚肉	さといも	大根 人参 ごぼう しめじ 青ねぎ	みそ	ごぼうせんべい (ごぼう、片栗粉 砂糖、醤油 みりん、酒)  棒チーズ  牛乳
	冷やし汁			白菜 キャベツ 人参 きゅうり きくらげ	醤油 砂糖 出汁 塩	
	ごはん 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
17 (水)	チャウダー風シチュー	鶏肉 あさり 牛乳		玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー レンコン	シチュールー	和風モンブラン (クラッカー さつま芋、砂糖 豆乳ホイップ、抹茶 栗甘露煮、白あん 粉糖)  りんご  牛乳
	ミニから揚げ	鶏肉	片栗粉 小麦粉 油	しょうが	醤油 酒	
	ミニサラダ		コーン	キャベツ 人参	マヨドレ	
	コッペパン		コッペパン			
4 18 (木)	タチウオの塩焼き	太刀魚			塩	カルビスゼリー (カルビス 水、寒天)  バナナ  牛乳
	じゃがいものきんぴら		じゃが芋 ごま ごま油	人参 ピーマン レンコン	砂糖 醤油 みりん	
	みそ汁	薄揚げ	さつま芋	大根 人参 ニラ えのき	みそ	
	ごはん		ごはん			
5 19 (金)	鶏のマーマレード焼き	鶏肉			マーマレードジャム 醤油	人参スコーン (ケーキMIX バター、牛乳 人参、砂糖 スキムミルク)  オレンジ  牛乳
	ラタトゥイユ	鶏肉 大豆		たまねぎ 人参 トマト缶	ケチャップ コンソメ 砂糖	
	コンソメスープ	ウインナー		カブ 人参 白菜 南瓜	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
6 20 (土)	カレーピラフ	ウインナー	ごはん コーン	たまねぎ 人参 ピーマン	コンソメ カレー粉 塩	ゆかりおにぎり (米 ゆかりふりかけ)  果物  ほうじ茶
	みそ汁	わかめ	さつまいも	大根 人参	みそ	

	献立	赤 (血や肉になるもの)	黄 (カや体温になるもの)	緑 (体の調子を整えるもの)	調味料	おやつ
8 22 (月)	鶏の袖庵焼き	鶏肉		柚子皮	醤油 酒 みりん	かぼちゃようかん (南瓜、寒天 牛乳、砂糖)  りんご 牛乳
	はりはり漬け	昆布		切干大根 人参 きゅうり	砂糖 醤油 酢	
	みそ汁	豆腐	さつまいも	たまねぎ 人参 小松菜	みそ	
	ごはん (22日のみ) 煮干しのふりかけ	煮干し	ごはん		砂糖 醤油 みりん	
9 23 (火)	サワラの味噌煮	サワラ	片栗粉	しょうが	味噌 酒 醤油 みりん 出汁	ラスク (食パン、粉糖 レモン果汁)  バナナ 牛乳
	スタミナ納豆	鶏ミンチ 納豆	ごま油	玉ねぎ 人参 ニラ エリンギ	鶏ガラだし 砂糖 醤油	
	すまし汁	竹輪		カブ 人参 南瓜 ほうれん草	醤油 塩 みりん	
	ごはん		ごはん			
10 (水)	白身魚のフライ	バス	パン粉 小麦粉 油		塩 ケチャップ マスタード	マーブル パウンドケーキ (バター、小麦粉 砂糖、鶏卵 ココア、豆乳)  オレンジ 牛乳
	ポテトサラダ		じゃが芋 コーン	玉ねぎ 人参 きゅうり	マヨドレ	
	コンソメスープ	ウインナー		玉ねぎ 人参 ブロッコリー えのき キャベツ	コンソメ 醤油	
	ごはん		ごはん			
24 (水)	八宝菜	豚肉	片栗粉	玉ねぎ 人参 白菜 ピーマン 乾しいたけ	中華だし 砂糖 醤油	たぬきおにぎり (米、天かす、青さ 醤油、みりん、酒 砂糖、出汁)  年長：いりこ 年少：昆布 ほうじ茶
	ビーフ炒め	豚肉	ビーフ	玉ねぎ 人参 ニラ	中華だし 醤油	
	中華スープ	アサリ	ジャガイモ	大根 人参 もやし チンゲン菜	中華だし 塩 醤油	
	ごはん		ごはん			
11 25 (木)	カレーライス	豚肉 スキムミルク	ごはん	玉ねぎ 人参 南瓜 トマト缶	カレーウ 砂糖 ケチャップ	焼き芋 (さつまいも)  棒チーズ 牛乳
	かみかみ和え	さきイカ		キャベツ 小松菜 人参 れんこん	砂糖 醤油	
12 26 (金)	白身魚の西京焼き	メルルーサ			白みそ 砂糖 酒 みりん	黒ゴマクッキー (小麦粉 バター、砂糖 スキムミルク 練りゴマ)  オレンジ 牛乳
	筑前煮	鶏肉		大根 人参 レンコン 乾しいたけ さやいんげん	砂糖 醤油 みりん	
	すまし汁	薄揚げ		玉ねぎ 人参 白菜 舞茸	醤油 塩 みりん	
	ごはん		ごはん			
13 (土)	チキンライス	鶏ミンチ	ごはん コーン	たまねぎ 人参	ケチャップ コンソメ 塩	ヘアロール (ヘアロール ジャム)  果物 牛乳
	みそ汁		さつまいも	玉ねぎ 人参 青ねぎ	みそ	

