

12月の献立表

令和7年

かもめ幼稚園

日にち	曜日		使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
1	月	ご飯 豚の生姜焼き ブロッコリーの塩昆布マヨ和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 人参 ごぼう しめじ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 コーンフレークランチ 未満児 ヨーグルト
2	火	麻婆豆腐丼 もやしのナムル みそ汁	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 人参 ほうれん草 キャベツ えのき	お茶 ルヴァンクッパ	牛乳 きなこサンド
3	水	ご飯 魚のオーロラソースかけ カレーポテト 野菜スープ	米 アジ 	お茶 ハッピーターン	牛乳 うどんスナック
4	木	味噌ラーメン ささみの中華サラダ みかん缶	中華麺 豚肉 玉ねぎ 長ネギ 人参 コーン ニラ ささみ チンゲン菜 もやし みかん缶	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 おかかおにぎり
5	金	チキンカレー(麦ごはん) 白菜のおかか和え パナナ	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 人参 パナナ	お茶 マンナビスケット	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
8	月	ご飯 鶏のみそころばかし  かぼちゃ納豆 すいとん	米 鶏肉 大根 ごぼう 人参 青ねぎ 納豆 かぼちゃ すいとん 鶏肉 しいたけ 人参	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 りんご蒸しパン
9	火	ハムピラフ 煮込みハンバーグ マカロニサラダ コーンスープ フルーツトライフル(ケーキ)	米 ハム 人参 ハンバーグ 玉ねぎ しめじ マカロニ キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ フルーツトライフル	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フルーツサンド
10	水	防災食体験 ナポリタンスパゲティ 野菜スープ ゼリー	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ ピーマン トマト 人参 大根 ゼリー	お茶 ハーベスト	牛乳 ふかしもち
11	木	肉うどん  さつまいものバター煮 みかん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 しいたけ 青ネギ さつまいも みかん	お茶 ビスコ	牛乳 混ぜ込みいなり
12	金	ポークカレー(麦ごはん) 小松菜とひじきサラダ ヨーグルト(いちごソース)	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 小松菜 ひじき 白菜 コーン ヨーグルト いちごジャム	お茶 ほしたべよ	牛乳 キャラメルお麩ラスク
13	土	そぼろ丼 さつま揚げと大根の煮物 みそ汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 さつま揚げ 大根 青ネギ キャベツ ほうれん草	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 ムーンライト
15	月	ご飯 鶏肉のねぎ醤油たれ 炒り豆腐 みそ汁	米 鶏肉 長ネギ 青ネギ 豆腐 ひじき 人参 ほうれん草 大根 油揚げ	お茶 ルヴァンクッパ	牛乳 ジャムサンド
16	火	スープスパゲティ  豚肉のマーレード焼き パナナ	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ えのき 小松菜 豚肉 じゃがいも ピーマン パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 焼きおにぎり
17	水	中華丼 春雨サラダ 中華スープ	米 生揚げ 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 春雨 きゅうり 人参 もやし チンゲン菜	お茶 バリバリパンブキン	牛乳 パンナコッタ
18	木	にゅうめん ちくわの磯部揚げ オレンジ	にゅうめん 油揚げ しいたけ かまぼこ 長ネギ ちくわ オレンジ	お茶 マンナビスケット	牛乳 ひじきおにぎり
19	金	おさつカレー(麦ごはん) ツナサラダ ビルクル	米 押し麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 ツナ 白菜 ブロッコリー ビルクル	お茶 アンパンマン煎餅	牛乳 フライドポテト
20	土	ご飯 豚肉のごま炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 高野豆腐 大根 人参 油揚げ じゃがいも 玉ねぎ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ばかうけ
22	月	ご飯(ふりかけ) 魚のゆであん焼き かぼちゃ煮 豚汁	米 ふりかけ サバ かぼちゃ 豚肉 大根 人参 ごぼう キャベツ	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 お好み焼き
23	火	たぬきうどん 豚肉と根菜のうま塩煮 りんご	うどん 揚げ玉 かまぼこ 小松菜 長ネギ 豚肉 大根 人参 りんご	お茶 ビスコ	牛乳 ツナおにぎり
24	水	ご飯 鶏肉の青のり焼き ちくわとキャベツのみそ炒め すまし汁	米 鶏肉 ちくわ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし しめじ	お茶 ほしたべよ	牛乳 大学いも
25	木	ミートスパゲティ ポテトサラダ クリスマスカラースープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも きゅうり キャベツ 人参 白菜 ブロッコリー パプリカ	お茶 アスバラガスビスケット	牛乳 レモンケーキ
26	金	ご飯 すき焼き風 ブロッコリーのおかか和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 白菜 しいたけ 人参 ブロッコリー 人参 大根 青ネギ	お茶 ルヴァンクッパ	牛乳 きなこ蒸しパン
27	土	ご飯 しゅうまい 切干大根の煮物 みそ汁	米 しゅうまい ブロッコリー 切干大根 油揚げ 人参 ほうれん草 わかめ キャベツ	お茶 ハッピーターン	牛乳 りんごジュース クリームコンフェ

●午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
●午後のおやつは全員のおやつです

- 8日は宮崎県の郷土料理『みそころばかし』です。
宮崎県では昔から伝わる家庭料理の一つで、「ころばかし」とは県西地方の方言で鍋の中で煮転がす事をいいこの地方特有の地鶏の食べ方として受け継がれています。
- 9日はお誕生会です。
- 22日は冬至メニュー！柚子を使った『魚のゆであん焼き』と『かぼちゃ煮』です。
- 25日はクリスマス イメージした『クリスマスカラースープ』です。

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	574kcal	570kcal
たんぱく質	22.2g	22.1g
脂質	16.9g	16.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)