



2025年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	延長	日	お昼	おやつ	主な材料	延長
月	1 15	ごはん 照り焼きつくね 水菜と油揚げの生姜風味 ほうれん草のみそ汁	ゆず蒸しパン※ 牛乳	米・鶏肉・長葱・干し椎茸・生姜・エリンギ・ 豆腐・水菜・油揚げ・きゅうり・人参・ しらす・玉葱・かぶ・ほうれん草・さつま芋・ MIX粉・卵・牛乳・柚子	よう かん	8 22	ほうとう※ 豚肉のにんにくしょうゆ焼き 白菜サラダ	大学芋 牛乳	ほうとう・白菜・さつま芋・干し椎茸・南瓜・ 人参・長葱・豆腐・鶏肉・豚肉・にんにく・ 白菜・昆布・きゅうり・海苔・はちみつ・ 牛乳	よう かん
火	2 16	ごはん ぶり大根 かぼちゃの甘煮 きりたんぼ鍋	メープルトースト※ 牛乳	米・ぶり・大根・いんげん・生姜・南瓜・ はちみつ・きりたんぼ・鶏肉・人参・ ごぼう・長葱・春菊・食パン・ メープルシロップ・牛乳	せん べい	9 23	玄米ごはん 鰯の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁※	レモンケーキ※ 牛乳	玄米・鰯・切干大根・油揚げ・白滝・人参・ ごぼう・干し椎茸・いんげん・長葱・えのき・ 麴・卵・強力粉・牛乳・マーガリン・レモン	せん べい
水	3 17	冬野菜のカレーライス※ ホットサラダ 野菜ジュース 〔3日のみ +みかん〕	バナナヨーグルト お茶	米・豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ ほうれん草・蓮根・ごぼう・カレールウ・ ブロッコリー・かぶ・ベーコン・にんにく・ チーズ・みかん・野菜ジュース・バナナ・ ヨーグルト・お茶	米 粉 ク ツ キ	10 24	ごはん 八宝菜 豆腐サラダ 中華スープ	やせうま※ 牛乳	米・豚肉・玉葱・人参・白菜・木耳・海老・ 帆立・筍・長葱・生姜・水菜・もやし・豆腐・ 海苔・春雨・わかめ・えのき・干し椎茸・ うどん・きな粉・牛乳	米 粉 ク ツ キ
木	4 18	玄米ごはん 肉豆腐 いんげんのゴマ和え 石狩汁	4日フルーツケーキ※ 18日クラッカー※ 牛乳	玄米・豆腐・豚肉・長葱・玉葱・白滝・人参・ しめじ・ごぼう・いんげん・もやし・鮭・大根・ キャベツ・じゃが芋・卵・薄力粉・バナナ・ 生クリーム・いちご・みかん缶・牛乳・ クラッカー	米 菓 子	11 25	ナポリタン※ さつま芋チーズ焼き かぶのスープ	鮭ごはん お茶	パスタ・人参・玉葱・ピーマン・ウインナー・ さつま芋・チーズ・かぶ・しめじ・鶏肉・ コーン・ほうれん草・米・鮭・かぶの葉・ お茶	米 菓 子
金	5 19	食パン(ジャム)※ たらのタルタル焼き※ コロコロサラダ スープカレー	みかんゼリー お茶	食パン・ジャム・鰯・卵・玉葱・ブロッコリー・ 卵なしマヨネーズ・きゅうり・トマト・レモン・ さつま芋・鶏肉・しめじ・人参・キャベツ・ トマト・みかん缶・アガー・お茶	せん べい	12 26	ピラフ ツナとほうれん草のサラダ パンプキンスープ	ジンジャークッキー※ 牛乳	米・ウインナー・コーン・人参・いんげん・ マーガリン・パセリ・ほうれん草・ツナ缶・ 南瓜・玉葱・卵なしマヨネーズ・しめじ・ 鶏肉・薄力粉・生姜・レモン・牛乳	せん べい
土	6 20	チキンライス ポトフ風スープ	米粉パン ヨーグルト 牛乳	米・鶏肉・玉葱・コーン・人参・いんげん・ マッシュルーム・ウインナー・キャベツ・ かぶ・じゃが芋・米粉パン・ヨーグルト・ 牛乳	米 粉 ク ツ キ	13 27	鶏のゴマ味噌丼 すまし汁	焼きおにぎり チーズ 牛乳	米・鶏肉・ゴマ・長葱・玉葱・人参・コーン・ 海苔・しそ・干し椎茸・えのき・ほうれん草・ 豆腐・焼きおにぎり・チーズ・牛乳	よう かん

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー:522 kcal たんぱく質:21.3g 脂質:16.9g 塩分:1.6g
 代替え食(アレルギー等)
 代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0歳児グループと一時保育は七分搗き米に替えて提供します。
 延長補食…1時間延長は袋菓子・2時間延長はヨーグルト・ジュース等を提供します。

お誕生日を祝って

今月のくだもの 温州みかん
今月のおやつ フルーツケーキ

～今月の郷土食～

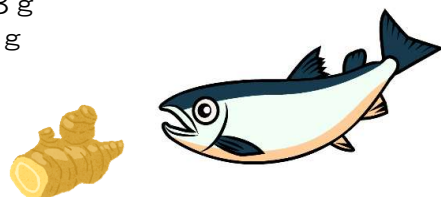
ほうとう(山梨)
きりたんぼ(秋田)
やせうま(大分)

☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

秋鮭の生姜焼き (4人分)



鮭	4切れ	
生姜	6 g	すりおろす
片栗粉	158 g	
砂糖	12 g	
しょうゆ	8 g	
油	適量	



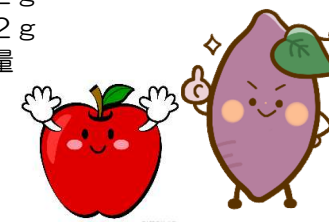
- ① 鮭に片栗粉をまぶして油を敷いたフライパンで両面こんがり焼く。
- ② 生姜・砂糖・醤油を合わせて①に回し入れ、絡めたら火を止めて出来上がり。

2025.12月

さつまいりんご煮 (4人分)



さつま芋	240 g	乱切り
りんご	90 g	厚めいちょう
砂糖	12 g	
マーガリン	12 g	
水	適量	



- ① 鍋に切ったさつま芋・りんごを入れてかぶるくらいの水を加える。
- ② 砂糖も加えて火にかける。
- ③ さつま芋が柔らかくなったらマーガリン（バターでも可）を加えて全体を混ぜ合わせて出来上がり。