

2025年度

12月献立（幼児食用）

下馬鳩ぼっぼ保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名			
			午後 午前	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 15 ／ 月	カレーライス キャベツと ブロッコリーのサラダ 野菜スープ	牛乳 にんじんもち	米／じゃがいも／なたね油 ／無塩バター／オリーブ油 ／薄力粉／きび糖／サフラ ワー油／上新粉／白玉粉／ 上白糖／かたくり粉	豚モモ肉／パルメザンチー ズ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉葱／マッシュル ーム／にんにく／しょうが／キャ ベツ／ブロッコリー／トマト／ はくさい／チンゲンツァイ／に んじんジュース(缶詰)	
2 16 ／ 火	ご飯 白身魚のみそマヨ焼き 里芋のそぼろ煮 しめじと麩のみそ汁	牛乳 ホットビスケット	米／マヨネーズタイプ調味 料／さといも／板こんにゃ く／なたね油／きび糖／焼 きふ(鏡世ふ)／無塩バター ／薄力粉／小麦(玄穀・国産、 普通)	すけとうだら／麦みそ／牛 乳／鶏モモ肉	玉葱／パセリ／ごぼう／にんじ ん／葉ねぎ／ぶなしめじ／かぶ ／こまつな／いちじく(乾)	
3 17 ／ 水	蕪油飯 大根と鶏肉の中華風煮物 酸辣湯	牛乳 四角いメロンパン	米／ごま油／きび糖／なた ね油／かたくり粉／食パン ／無塩バター	豚ひき肉／鶏モモ肉／豚モ モ肉／木綿豆腐／牛乳／脱 脂粉乳	にら／干し椎茸／だいこん／ しょうが／にんじん／さやえん どう／たけのこ(水煮缶詰)／葉 ねぎ／レモン(果汁、生)	
4 ／ 木	レモンクリームパスタ カレード IPP 温野菜サラダ かぶのスープガーリック風味	麦茶 ルーローハン	マカロニ・スパゲッティ／ 無塩バター／薄力粉／じゃ がいも／なたね油／米／こ ま油／きび糖	ベーコン／クリーム(乳脂肪・植 物性脂肪)／牛乳／パルメ ザンチーズ／まぐろ缶詰(水 煮ルー・グイト)／クリームチー ズ／鶏モモ肉／豚ばら肉／ 豚モモ肉	ぶなしめじ／玉葱／にんじん／ ほうれんそう／ブロッコリー／ レモン／にんにく／かぶ／かぶ (葉)／しょうが／こまつな	
18 ／ 木	レモンクリームパスタ カレード IPP 温野菜サラダ かぶのスープガーリック風味	麦茶 ゼリーフライ	マカロニ・スパゲッティ／ 無塩バター／薄力粉／じゃ がいも／なたね油／ごま／ 米油	ベーコン／クリーム(乳脂肪・植 物性脂肪)／牛乳／パルメ ザンチーズ／まぐろ缶詰(水 煮ルー・グイト)／クリームチー ズ／鶏モモ肉／おから／た まご	ぶなしめじ／玉葱／にんじんほ うれんそう／ブロッコリー／レ モン／にんにく／かぶ／かぶ (葉)	
5 19 ／ 金	納豆ご飯 鶏肉と野菜の煮物 小松菜ともやしの和え物 のりと野菜のみそ汁	牛乳 蒸し羊羹	米／かたくり粉／きび糖／ さつまいも／薄力粉	糸引納豆／鶏モモ肉／まぐ ろ缶詰(水煮ルー・グイト)／焼 きのり／麦みそ／牛乳／あず き(さらし)	葉ねぎ／にんじん／れんこん／ ごぼう／干し椎茸／さやえん どう／こまつな／えのきたけ／ りょくとうもやし／キャベツ／ だいこん／玉葱	
6 20 ／ 土	ひじきたっぷり炒飯 中華風肉じゃが モヤシわかめスープ	牛乳 蒸しパン	米／きび糖／なたね油／ じゃがいも／ごま油／ごま ／薄力粉／上白糖／さつま いも	干ひじき(デリム益、乾)／鶏 ひき肉／豚モモ肉／生わか め／牛乳	さやいんげん／とうもろこし缶 詰(ホール)／にんじん／玉葱／にん にく／りょくとうもやし／ねぎ ／はくさい	
8 22 ／ 月	ご飯 春雨と豚肉の中華炒め 白菜とりんごのサラダ 韓国風スープ	牛乳 かぼちゃプリン	米／なたね油／普通はるさ め(乾)／きび糖／ごま(む き)／ごま／上白糖／グラ ニュー糖	豚モモ肉／豚ばら肉／甜 醬／牛乳／クリーム(乳脂 肪)／豚、セラチン	干し椎茸／ねぎ／にんじん／チ ンゲンツァイ／はくさい／きゅ うり／トマト／りんご／玉葱／ にら／日本かぼちゃ	
9 23 ／ 火	ソフトフランス お麩のミートグラタン フレンチコールスロー 野菜のスープ	牛乳 焼きいも くだもの	フランスパン／なたね油／ きび糖／焼きふ(車ふ)／サ フラワー油／てんさい糖／ オリーブ油／さつまいも	豚ひき肉／ピザ用チーズ／ 鶏モモ肉／牛乳	にんにく／玉葱／なす／とうも ろこし缶詰(ホール)／トマト缶詰 (ホール)／キャベツ／にんじ ん／きゅうり／セロリー／生し いたけ／えのきたけ／ほうれん そう／りんご	
10 ／ 水	オムチキライス りんごとさつま芋のサラダ キャベツとウィンナーのスープ	牛乳 デコレーション カップケーキ	米／なたね油／さつまいも ／マヨネーズタイプ調味料 ／上白糖	鶏胸肉(皮なし)／たまご／ ウィンナー／大豆(国産、乾) ／牛乳／クリーム(乳脂肪・植物 性脂肪)	トマト缶詰(ジュース)／玉葱／青 ピーマン／にんじん／マッシュ ルーム／りんご／きゅうり／レタ ス／キャベツ／こまつな／とうも ろこし缶詰(ホール)／いちご／キウイ フルーツ／もも(缶詰果肉)	
24 ／ 水	三種のおこわ団子 豚汁	麦茶 杏仁豆腐	米／もち米／きび糖／さとい も／板こんにゃく／ごま 油／なたね油／上白糖	糸引納豆／きな粉(大豆)／ 焼きのり／豚ばら肉／麦み そ／寒天／牛乳	だいこん／にんじん／ごぼう／ 生しいたけ／こまつな／ねぎ／ 温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰 果肉)／パイナップル(缶詰)／ りんご／温州蜜柑缶詰(液汁)	
11 25 ／ 木	トックバ 鶏肉と野菜のパコラ きゅうりの角切りサラダ	牛乳 梅おにぎり	干しうどん(乾)／さつまい も／薄力粉／なたね油／き び糖／米／おおむぎ(押麦)	豚ばら肉／鶏ムネ肉／ヨー グルト／ロースハム／ひよ こまめ(乾)／牛乳	玉葱／にんじん／セロリー／ト マト缶詰(ホール)／しょうが ／にんにく／ほうれんそう／レ タス／トマト／きゅうり／レモ ン(果汁、生)／梅(塩漬)	
12 26 ／ 金	ご飯 浦上そぼろ きゃべつの梅おかか和え 茄子のみそ汁	牛乳 水族館のなかまたち つぶせんべい	米／板こんにゃく／きび糖 ／なたね油／ごま／ごま油	豚中型種肩ロース(脂身付き) ／蒸しかまぼこ／かつお加工 品(削り節)／油揚げ／麦み そ／牛乳	ごぼう／りょくとうもやし／に んじん／さやいんげん／干し椎 茸／キャベツ／玉葱／えのきた け／梅(塩漬)／なす	
13 27 ／ 土	菜めし つけ焼き 豚肉入り沢煮碗 くだもの	牛乳 鮭おにぎり	米／ごま／なたね油／きび 糖	鶏モモ肉／豚モモ肉／牛乳 ／塩ざけ	こまつな／ねぎ／ぶなしめじ／ ごぼう／だいこん／にんじん／ たけのこ／生しいたけ／温州蜜 柑(早生、生)	
	月平均栄養価	エネルギー 脂 質	563kcal 17.5g	タンパク質 食塩相当量	21.5g 1.4g	