

12月献立表

2025年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	1 15	ごはん 鰯の西京焼き 切干大根の煮付け すまし汁	レモンケーキ※ 牛乳※	米・鰯・切干大根・油揚げ・人参・ ごぼう・干し椎茸・いんげん・長葱・ えのき・卵・強力粉・牛乳・マーガリン・レモン	8 22	ほうとう 豚肉のニンニク醤油焼き 白菜の即席漬け	焼きりんご 牛乳※	ほうとう・白菜・さつま芋・干し椎茸・ 南瓜・人参・長葱・鶏肉・ニンニク・豚肉・ 塩昆布・きゅうり・海苔・りんご・ 豆乳マーガリン・牛乳
火	2 16	ごはん 肉豆腐 いんげんのゴマ和え 石狩汁	2日 フルーツパフェ 16日 ゆずあんロール 牛乳※	米・豆腐・豚肉・長葱・玉葱・白滝・人参・ しめじ・ごぼう・いんげん・緑豆もやし・ ゴマ・鮭・大根・キャベツ・じゃが芋・桃缶 コーンフレーク・豆乳クリーム・いちご・MIX粉・ みかん缶・ブルーベリー・牛乳・薄力粉・ ベーキングパウダー・豆乳・小豆・ゆず	9 23	玄米ごはん ぶり大根 かぼちゃの甘辛煮 きりたんぼ鍋	豆腐のブラウニー 牛乳※	玄米・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・白滝・舞茸・春菊・ 豆腐・薄力粉・ココア・ベーキングパウダー・ 牛乳
水	3 17	ごはん 照り焼きつくね カリカリ油揚げサラダ ほうれん草のみそ汁	ジャーマンポテト 牛乳※	米・鶏肉・長葱・干し椎茸・生姜・エリンギ・ 豆腐・レタス・水菜・油揚げ・きゅうり・ 人参・しらす・玉葱・かぶ・えのき・ ほうれん草・さつま芋・じゃが芋・コーン・ ウイナー・海苔・牛乳	10 24	ごはん 春雨入り麻婆茄子 じゃが芋の中華サラダ ニラスープ	鮭おにぎり お茶	米・豚肉・春雨・茄子・長葱・たけのこ・ 椎茸・人参・ニンニク・生姜・じゃがいも・ きゅうり・ハム・ゴマ・鶏肉・ニラ・干し椎茸・ 白菜・コーン・鮭・お茶
木	4 18	食パン 鰯とポテトの焼きカレー キャベツとじゃこのレモンサラダ かぶのスープ	中華風おこわ お茶	食パン・鰯・じゃがいも・玉葱・マッシュルーム・ ニンニク・豆乳クリーム・カレーウ・キャベツ・ パン粉・人参・きゅうり・しらす・レモン・ ベーコン・かぶ・えのき・押麦・白菜・米・ 豚肉・干し椎茸・生姜・たけのこ・お茶	11 25	ピラフ ツナとキャベツのサラダ パンブキンスープ	ジンジャークッキー 牛乳※	米・ウイナー・豆乳マーガリン・人参・ いんげん・コーン・パセリ・キャベツ・ツナ缶・ 卵除去マヨネーズ・南瓜・玉葱・しめじ・ 鶏肉・薄力粉・生姜・レモン・豆乳・牛乳
金	5 19	中華風そぼろ丼 絹豆腐サラダ 中華スープ	やせうま 牛乳※	米・豚肉・生姜・ニンニク・ほうれん草・ 人参・わかめ・もやし・きゅうり・水菜・ 豆腐・海苔・春雨・えのき・椎茸・鶏肉・ ほうとう・きな粉・牛乳	12 26	冬野菜のカレーライス ホットサラダ※ 桃ジュース	バナナヨーグルト※ お茶	米・カレーウ・鶏肉・大根・玉葱・人参・ ほうれん草・しめじ・蓮根・ごぼう・ ブロッコリー・かぶ・ベーコン・ニンニク・粉チーズ・ 桃ジュース・バナナ・ヨーグルト・お茶
土	6 20	塩昆布クリームパスタ 野菜スープ	お菓子※ 牛乳※	パスタ・鶏肉・玉葱・しめじ・エリンギ・ニンニク・ 薄力粉・豆乳・豆乳クリーム・塩昆布・ 人参・さつまいも・キャベツ・袋菓子・牛乳	13 27	チキンライス ポトフ風スープ	お菓子※ 牛乳※	米・鶏肉・玉葱・コーン・人参・いんげん・ マッシュルーム・ウイナー・キャベツ・かぶ・ じゃがいも・袋菓子・牛乳

★今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 531kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.5g 塩分 1.5g

★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、乳・乳製品、ナッツ類(ココア・ココナッツを除く)です。

★玄米ごはんのメニューの日は、子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に替えて提供します。

★揚げ油は新しい菜種油を使用します。

お誕生日を祝って

今月のデザート みかん
今月のおやつ フルーツパフェ

～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)

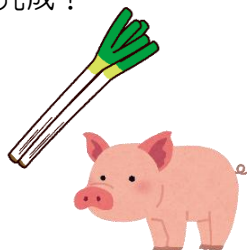
☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆

ねぎ塩豚丼

(4人分)

米	2.5合	
豚もも肉	330 g	
玉葱	中1個	スライス
白滝	42 g	1 cm
人参	1/4本	短冊
長葱	1本	短冊
ごま油	小さじ1/2弱	
砂糖	大さじ3	
食塩	少々	
かつお昆布だし	小さじ1	

- ①米を炊く
- ②フライパンで白滝を乾煎りする
- ③豚肉と野菜を加えて炒める
- ④調味料を加えて炒め煮る
- ⑤最後にごま油をまわしかける
- ⑥炊けたごはんの上に⑤を盛り付けて完成！



バナナケーキ

(4個分)

バナナ	1本	皮をむいて潰す
ホットケーキミックス	75 g	
豆乳マーガリン	20 g	
黒砂糖	18 g	
豆乳	25 g	

豆乳マーガリンと豆乳の代わりに
マーガリンと牛乳を使用しても
美味しいです◎



☆オーブンは180℃に予熱しておく

- ①豆乳マーガリンと黒砂糖を練り混ぜる
- ②豆乳も加えて混ぜる
- ③ホットケーキミックスを少しずつ加えながらゴムベラで混ぜていく
- ④バナナも加えて混ぜる
- ⑤カップに入れて予熱したオーブンで10分ほど焼く
- ⑥竹ぐしを刺して生地がつかなければ完成！