

12月献立表



2026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	14 28	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	柚子マフィン※ 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・牛乳・MIX粉・柚子	ようかん	7 21	ごはん 八宝菜 豆腐サラダ 中華スープ	じゃこと高菜の炒飯 お茶	米・豚肉・玉葱・人参・白菜・木耳・あさり・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・しらす・高菜・麦茶	ようかん
火	1 15	ごはん ぶり大根 かぼちゃの甘煮 きりたんぽ鍋	1日　フルーツサンド※ 15日 ロールパン※・チーズ 牛乳	米・鰤・大根・いんげん・生姜・南瓜・はちみつ・きりたんぽ・鶏肉・人参・ごぼう・長葱・春菊・いちご・バナナ・みかん缶・食パン・生クリーム・牛乳・ロールパン・チーズ	米菓子	8 22	ほうとう※ 豚肉のにんにく醤油焼き 柚子白菜	大学芋 牛乳	ほうとう麺・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・かぶ・昆布・きゅうり・柚子・さつま芋・はちみつ・牛乳	せんべい
水	2 16	玄米ごはん 肉豆腐 いんげんのゴマ和え 石狩汁	人参オレンジマフィン 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・ゴマ・鮭・大根・キャベツ・みかんジュース・米粉・牛乳	せんべい	9 23	玄米ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁 〔9日のみ　＋温州みかん〕	ジャムサンド※ 牛乳	玄米・鮭・切干大根・油揚げ・白滝・人参・ごぼう・干し椎茸・いんげん・鶏肉・長葱・えのき・みかん・食パン・りんご・ブルーベリー・牛乳	米粉クッキー
木	3 17	かやくごはん 大根の梅オカカ炒め おでん※	鮭ごはん 牛乳	米・干し椎茸・人参・ごぼう・鶏肉・白滝・いんげん・大根・油揚げ・梅干し・オカカ・練り製品・ごぼう・じゃが芋・鮭・がんもどき・大根葉・牛乳	米粉クッキー	10 24	冬野菜のカレーライス※ ホットサラダ みかんジュース	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・粉チーズ・みかんジュース・バナナ・ヨーグルト・麦茶	米菓子
金	4 18	食パン※ 鱈のタルタル焼き※ コロコロサラダ スープカレー	カラフルフルーツゼリー お茶	食パン・鱈・卵・玉葱・卵なしマヨネーズ・ブロッコリー・きゅうり・トマト・さつま芋・レモン・鶏肉・しめじ・人参・キャベツ・トマト缶・みかんジュース・アガー・りんごジュース・ぶどうジュース・麦茶	せんべい	11 25	ピラフ 帆立と鮭のマリネサラダ トマトポークシチュー	ジンジャークッキー※ 牛乳	米・ウインナー・人参・コーン・マーガリン・パセリ・帆立・にんにく・玉葱・きゅうり・鮭・セロリ・トマト・レモン・豚肉・薄力粉・ブロッコリー・マッシュルーム・牛乳・生姜	せんべい
土	5 19	チキンライス ポトフ風スープ	米粉パン 米粉クッキー 牛乳	米・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・ウインナー・キャベツ・じゃが芋・米粉パン・米粉クッキー・牛乳	米菓子	12 26	鶏のゴマ味噌丼 すまし汁	おせんべい チーズ 牛乳	米・鶏肉・ゴマ・長葱・玉葱・人参・しそ・コーン・海苔・干し椎茸・えのき・豆腐・ほうれん草・おせんべい・チーズ・牛乳	米粉クッキー

今月の栄養価（3歳以上児） エネルギー　540kcal　たんぱく質　21．8g　脂質　17．2g　塩分　1．7g

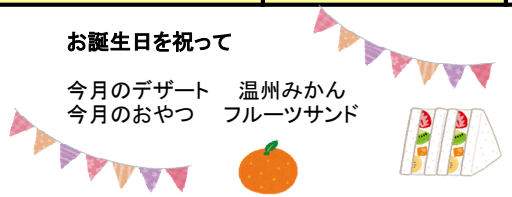
代替え食（アレルギー等）
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。
献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。
今月除去対象の食品は、鶏卵・小麦です。

玄米ごはんのメニューの日は、噛む力を考慮して0・1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時間延長はゼリー・ジュース等を提供します

お誕生日を祝って

今月のデザート　温州みかん
今月のおやつ　フルーツサンド



～今月の郷土食～
ほうとう（山梨）
きりたんぽ（秋田）
高菜炒飯（熊本）



☆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☆

2026.12月

かぼちゃサラダ

材料　〔約４人分〕

南瓜	150g
玉葱	25ｇ
きゅうり	１/4本
レーズン	１５ｇ
マヨネーズ	25ｇ
はちみつ	小さじ１/２

作り方

①南瓜は種を取り食べやすい大きさに切って蒸す。（茹でてもレンジで加熱しても可）
②玉葱はスライスしてレンジで加熱。きゅうりは小口切り。
③下処理した野菜とマヨネーズ・はちみつを合わせて出来上がり。



スイートポテト

材料

さつま芋	300ｇ
生クリーム	10ｇ
マーガリン	3ｇ
砂糖	小さじ1
黒ゴマ	適量

★生クリームを牛乳に変えてもできます。芋の茹で加減によって生地の固さは変わるので成形しやすいように様子を見ながら水分量を調節してください。

作り方

①さつま芋は茹でて潰す。
②熱いうちに砂糖・マーガリンを加えて混ぜる。
③生クリームを加えて成形しやすい固さにする。
④成形して黒ゴマをのせて１８０℃に温めたオーブンで１５分程焼く。
※トースターで焼いても可

