

2025年 12月 よていこんだてひょう 石沢保育園									
日(曜日)		献立	未満児 朝のおやつ (3歳以上は牛乳)	未満児 プラスのおかず	午後のおやつ ●は手作りおやつ	主 な 食 材			
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)	
1	月	福袋煮 焼きビーフン ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	チンゲン 菜の浅漬 け	お菓子 牛乳	牛乳 うす揚げ 卵 グリーンピース 豚肉 鶏ひき肉	ビーフン ごま油 米 さつまいも	人参 干しいたけ 糸こんにゃく ニラ 玉ねぎ たけのこ ぶのり ねぎ オレンジ チンゲン菜	
2	火	煮込みハンバーグ ブロッコリー 蓮根のツナマヨ和え パン 白菜の中華スープ キウイ	ヨーグルト (牛乳)	チーズポ テト	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ缶 チーズ	パン ジャム パン粉 コーン缶 マヨネーズ ごま油 じゃがいも 米	玉ねぎ トマト しめじ にんにく 白菜 ブロッコリー 蓮根 きゅうり きくらげ 人参 キウイ	
3	水	タラのフライタルタルソース トマト ひじきの炒り煮 ごはん すまし汁 バイナップル	パン 牛乳	鶏そぼろ	●スイート トポテト 牛乳	牛乳 タラ 卵 花麩 うす揚げ 鶏ひき肉	小麦粉 パン粉 米 マヨネーズ さつまいも 生クリーム パン	パセリ トマト ひじき 人参 生姜 干しいたけ 糸こんにゃく ほうれん草 バイナップル	
4	木	豚丼 ミモザサラダ みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	はんぺん のバター 焼き	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 卵 豆腐 はんぺん	ドレッシング バター 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ 糸こんにゃく 生姜 ブロッコリー トマト レタス えのき わかめ みかん	
5	金	広東麺 さつまいもの塩バター炒め 牛乳 グレープフルーツゼリー	バナナ 牛乳	トマトの おかか和 え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 エビ 花かつお	中華麺 片栗粉 米 ごま油 さつまいも バター ゼリーの素	バナナ 人参 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 きくらげ トマト	
6	土	タンメン 大根とさつま揚げの煮物 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	煮卵	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵	中華麺 コーン缶	玉ねぎ 人参 干しいたけ キャベツ もやし 大根 りんご	
8	月	サケのバーベキューホイル焼き ブロッコリーとコーンのクリーム煮 ごはん 切り干し大根のみそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	いもきん とん	お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏ひき肉 うす揚げ	コーン缶 バター 米 片栗粉 さつまいも	玉ねぎ ピーマン パプリカ しめじ 生姜 にんにく ブロッコリー 人参 切り干し大根 ねぎ キウイ	
9	火	甘酢肉だんご レタス 根菜のきんぴら ツナロールサンド 牛乳 バナナ	ヨーグルト (牛乳)	小松菜の 煮浸し	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 ツナ缶 豚ひき肉 ごま 花かつお	パン マーガリン 米 マヨネーズ さつまいも 片栗粉 パン粉 ごま油	玉ねぎ 生姜 レタス ごぼう 人参 蓮根 バナナ 小松菜	
10	水	さつまいも肉じゃが チーズ入りスクランブルエッグ サバ缶そぼろごはん みそ汁 みかん	パン 牛乳	ピーマン の佃煮	●豆乳ブ リン	牛乳 豚肉 卵 花かつお グリーンピース チーズ 麩 サバ缶 豆乳 ぜらチン	さつまいも 片栗粉 米 生クリーム パン	玉ねぎ 人参 干しいたけ ほうれん草 糸こんにゃく キャベツ 生姜 みかん ピーマン レモン	
11	木	納豆ぎょうざ トマト ささみの酢みそ和え ごはん すまし汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	しめじの 甘辛煮	お菓子 牛乳	牛乳 納豆 ささみ はんぺん ヨーグルト	ぎょうざの皮 米	ほうれん草 ねぎ トマト もやし セリ きゅうり わかめ しめじ	
12	金	豚汁うどん 五目卵焼き 牛乳 りんご	バナナ 牛乳	キャベツ ののりご ま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 うす揚げ 卵 鶏ひき肉 ごま グリーンピース	うどん 米	バナナ 人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ ひじき りんご キャベツ のり	
13	土	発表会							
15	月	みそチキンカツ せんキャベツ おでん わかめごはん 杏仁豆腐 お茶	お菓子 牛乳	たたきき ゅうり	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ごま ちくわ がんもどき	小麦粉 パン粉 米	キャベツ 大根 人参 昆布 わかめ 寒天 みかん缶 パイン缶 きゅうり	
16	火	赤魚のカレームニエル ブロッコリー 白菜の塩昆布和え パン クリームシチュー みかん	ヨーグルト (牛乳)	スイート トマト	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 赤魚 ごま 鶏ひき肉 グリーンピース	パン ジャム 小麦粉 じゃがいも マヨネーズ シチューの素 ごま油 米	ブロッコリー 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 トマト みかん	
17	水	豚肉の南部揚げ レタス ごはん ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ヤクルト(ひよこ組～ヨーグルト)	パン 牛乳	大根の甘 酢漬け	りんご 牛乳	牛乳 豚肉 卵 ごま ちくわ 油揚げ ヨーグルト	小麦粉 マヨネーズ ヤクルト 米 パン	生姜 レタス ほうれん草 もやし 人参 のり しめじ ねぎ 大根 りんご	
18	木	豆腐とえびの中華風旨煮 さつまいもと蓮根の甘辛炒め ごはん すまし汁 キウイ	お菓子 牛乳	ブロッコ リーのミ ルク煮	●チーズ クッキー 牛乳	牛乳 豆腐 エビ 豚肉 板かまぼこ チーズ	片栗粉 ごま油 米 さつまいも 小麦粉 バター	人参 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 生姜 蓮根 舞茸 ねぎ キウイ ブロッコリー レモン	
19	金	お好み焼き かぼちゃとツナのフレンチサラダ わかめスープ オレンジ	バナナ 牛乳	高野豆腐 の含め煮	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 卵 ツナ缶 花かつお わかめ ごま 高野豆腐	コーン缶 マヨネーズ お好み焼き粉 米 ドレッシング	バナナ キャベツ ねぎ 青のり 人参 かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ オレンジ わかめ オレンジ	
20	土	親子丼 小松菜とハムのナムル みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	お魚ソー セージ	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 卵 ハム グリーンピース 魚肉ソーセージ	ごま油 じゃがいも 米	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 もやし あおさ みかん	
22	月	厚揚げステーキきのごソース 豚肉とごぼうのしぐれ煮 ごはん みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	ほうれん 草の卵と じ	お菓子 牛乳	牛乳 油揚げ 豚肉 麩 卵	片栗粉 米	しめじ えのき 舞茸 ねぎ ごぼう 生姜 大根 セリ りんご ほうれん草	
23	火	【クリスマス会～バイキング】カレーピラフ 鶏の唐揚げ えびシューマイ レタス トマト 青のりポテト ブロッコリーのごまマヨ和え 卵スープ フルーツ盛り合わせ	ヨーグルト (牛乳)		クリスマ スケーキ お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 ウインナー ごま 卵 エビシューマイ 花かつお	バター 片栗粉 米 さつまいも 小麦粉 マヨネーズ 生クリーム スポンジケーキ ジャム	玉ねぎ ミックスベジタブル 生姜 ねぎ にんにく レタス トマト 青のり ブロッコリー 干しいたけ バナナ キウイ オレンジ いちご 洋梨缶	
24	水	ハッシュドポーク せんキャベツ チンゲン菜とツナのサツと炒め パン 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	わかめの 白和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ツナ缶 豆腐 ごま	パン ジャム 小麦粉 マヨネーズ ごま油 米	玉ねぎ しめじ キャベツ チンゲン菜 人参 みかん わかめ	
25	木	サバの甘辛煮 人参グラッセ 五目卵の花 ごはん すまし汁 ヨーグルト	パン 牛乳	コーンお 焼き	●さつまい もドーナツ 牛乳	牛乳 サバ おから 卵 うす揚げ ヨーグルト チーズ	バター コーン缶 パン 小麦粉 さつまいも 米 ホットケーキミックス	生姜 人参 ひじき 干しいたけ ねぎ ニラ 青のり	
26	金	焼きうどん 大根とカニカマのサラダ かぶのコンソメスープ バイナップル	バナナ 牛乳	しいたけ のチーズ 焼き	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 花かつお カニカマ ベーコン チーズ	うどん マヨネーズ 米	バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ 青のり ピーマン 大根 きゅうり わかめ かぶ 小松菜 バイナップル しいたけ	
27	土	五目うどん 大学ポテト 牛乳 キウイ	お菓子 牛乳	肉団子の トマト煮	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 うす揚げ なると ごま 肉団子	うどん さつまいも 片栗粉	人参 干しいたけ しめじ 白菜 キウイ トマト	
29	月	カレーライス 海藻サラダ フルーツポンチ お茶	お菓子 牛乳	小松菜と 卵の中華 炒め	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 カニカマ グリーンピース 卵	じゃがいも コーン缶 カレールウ ごま油 米	玉ねぎ 人参 福神漬け 海藻ミックス きゅうり バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 小松菜	
30	火	鶏肉とブロッコリーのガーリックソテー キャベツのおかか和え パン 牛乳 りんご	ヨーグルト (牛乳)	フライド パンプキ ン	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 鶏肉 花かつお	パン ジャム 米 コーン缶 オリーブオイル	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 にんにく キャベツ りんご かぼちゃ	
31	水	大みそか							