



12月予定献立表



令和7年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	月	マーボー豆腐丼・春巻き・野菜のナムル わかめ卵スープ・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉 冷凍春巻き・卵	長ねぎ・人参・にら・小松菜 もやし・わかめ・バナナ	ごま油・砂糖・片栗粉 油・ごま	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	火	お雑煮・さわらのサラダ焼き・(ごま醤油餅) 切干大根とひじきのサラダ・みかん	鶏もも肉・油揚げ さわら・ベーコン	大根・人参・ごぼう・干しいたけ 長ねぎ・コーン(茹・クリーム) 切干大根・ひじき・みかん	もち・マッシュポテト・油 マヨネーズ・ザラメ・ごま 片栗粉	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
3	水	キャベツオムレツ・ナポリタン 厚揚げと小松菜のみそ汁・りんご	卵・ベーコン・脱脂粉乳・牛乳 魚肉ソーセージ・厚揚げ	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン 人参・小松菜・なめこ・りんご	油・スパゲティ	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳 甘納豆蒸しパン
4	木	鶏肉の野菜みそ炒め・さつまいもマヨサラダ あさりとキャベツの豆乳汁・オレンジ	鶏もも肉・豆乳 冷凍あさりむき身	人参・ピーマン・しいたけ・長ねぎ キャベツ・玉ねぎ・クリーム・コーン缶 冷凍ミックスベジタブル・オレンジ	片栗粉・ごま油・砂糖 さつまいも・マヨネーズ	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
5	金	高野豆腐とひき肉の煮物・かぼちゃの甘煮 切干大根と玉ねぎのみそ汁・ミニゼリー	高野豆腐・鶏ひき肉 脱脂粉乳	人参・黒さくらげ・黒さくらげ 干しいたけ・小松菜・わかめ かぼちゃ・切干大根・玉ねぎ	片栗粉・砂糖	鮭フレーク	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
6	土	豚肉と冬野菜のみそ炒め・中華風冷奴 ワンタンスープ・キウイフルーツ	豚肉・絹ごし豆腐 豚ひき肉・なると	白菜・ブロッコリー・もやし 人参・しいたけ・長ねぎ キウイフルーツ	砂糖・ワンタンの皮 ドレッシング	かにシューマイ	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
7	日							
8	月	冬野菜のカレー・たまごサラダ・福神漬け トマト・野菜スープ・オレンジ	豚ひき肉・脱脂粉乳 卵・ハム・ベーコン	玉ねぎ・人参・ブロッコリー 冷凍ミックスベジタブル・トマト 福神漬け・キャベツ・オレンジ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	火	さばのおろし煮・れんこんのきんぴら さつまいものみそ汁・りんご	さば・豚肉 脱脂粉乳	大根・れんこん・水煮・人参 ピーマン・わかめ・長ねぎ りんご	砂糖・ごま油 さつまいも	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳 人参ドーナツ
10	水	豚肉と野菜のカレー炒め・豆腐と白菜のすまし汁 ひじきとほうれん草のサラダ・みかん	豚肉・木綿豆腐 油揚げ	玉ねぎ・人参・ピーマン ひじき・ほうれん草・白菜 みかん	マヨネーズ・ごま	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	木	お弁当の日					豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
12	金	あんかけ焼きそば・ゆで卵・焼きギョーザ ほうれん草のナムル・中華スープ・バナナ	豚肉・卵・鶏ひき肉 冷凍ギョーザ	玉ねぎ・葱・竹筴・人参・コーン 白菜・ピーマン・ほうれん草・もやし チンゲン菜・えのきたけ・バナナ	焼きそば・ごま油 片栗粉・ごま	じゃこおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	土	鶏肉のすき焼き風煮物・ブロッコリーのおかか和え じゃがいもとあさりのみそ汁・みかん缶	鶏もも肉・焼き豆腐・かつお節 冷凍あさりむき身 脱脂粉乳	長ねぎ・玉ねぎ・白菜・人参 えのきたけ・ブロッコリー いんげん・みかん缶	糸こんにゃく・砂糖 じゃがいも	納豆	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	日							
15	月	冬野菜のシチュー・マカロニのトマト煮 チキンナゲット・バナナ	鶏もも肉・脱脂粉乳・牛乳 冷凍チキンナゲット 豚ひき肉・粉チーズ	かぶ・玉ねぎ・人参・小松菜 ごぼう・コーン・粉・パセリ バナナ	マカロニ・砂糖	鯖カレーピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
16	火	豚肉とれんこんのしょうが焼き・粉ふきいも 冬の具だくさん汁・ミニゼリー	豚肉・鶏もも肉 脱脂粉乳	れんこん・人参・青のり・大根 白菜・ごぼう・ねぎ	じゃがいも 糸こんにゃく	和風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	水	鶏のみそ唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・しらす干し 豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ 長ねぎ・りんご	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	木	たらのからフル焼き・きんぴらごぼう・磯納豆 かぼちゃとえのきのみそ汁・オレンジ	たら・ひきわり納豆 豚ひき肉・脱脂粉乳	赤ピーマン・コーン・ほうれん草 ごぼう・人参・いんげん・刻みのり かぼちゃ・えのきたけ・オレンジ	マヨネーズ・ごま油 砂糖	ミートボール	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子
19	金	手羽元のマーメレード煮・パスタサラダ トマト・イタリアンスープ・キウイフルーツ	鶏手羽肉・ツナ缶 ベーコン・卵・粉チーズ	マーメレード・人参・きゅうり コーン・トマト・キャベツ 玉ねぎ・キウイフルーツ	砂糖・小麦粉・サラダパ マッシュポテト・マヨネーズ パン粉	レタス	豆乳・お菓子	牛乳 クリスマスサンド
20	土	厚揚げと豚肉のみそ煮・わかめスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ・黄桃缶	厚揚げ・豚肉 しらす干し	玉ねぎ・人参・キャベツ 小松菜・もやし・長ねぎ わかめ・黄桃缶	春雨・砂糖・油・ごま	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	日							
22	月	かぼちゃのほうとう風・納豆野菜和え ポイルウィンナー・ミニトマト・オレンジ	豚肉・脱脂粉乳・ハム ひきわり納豆・ウィンナー	かぼちゃ・大根・ごぼう・人参 長ねぎ・小松菜・もやし ミニトマト・オレンジ	糸こんにゃく・ワンタンの皮 マヨネーズ	いんげんのソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	火	豆腐の野菜そぼろ煮・じゃがいもとごぼうのみそ汁 キャベツとほうれん草の塩ごま和え・みかん	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳	小松菜・玉ねぎ・人参 キャベツ・ほうれん草 ごぼう・いんげん・みかん	砂糖・片栗粉・ごま じゃがいも	わかめご飯	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子
24	水	レバー入り煮込みハンバーグ・ポテトサラダ ゆでブロッコリー・コーンミルクスープ・りんご	豚ひき肉・豚レバー・牛乳 脱脂粉乳・卵・ハム・ベーコン	玉ねぎ・トマト・ブロッコリー 冷凍ミックスベジタブル・りんご クリーム・コーン缶・粉・パセリ	パン粉・砂糖 じゃがいも・マヨネーズ	ごぼうピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	木	マカロニグラタン・豆腐とたまごのスープ いんげんとツナのごま和え・キウイフルーツ	冷凍むきえび・牛乳・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身・粉チーズ ツナ缶・卵・かにかま	玉ねぎ・マッシュルーム缶 コーン・粉・パセリ・いんげん 人参・長ねぎ・キウイフルーツ	マカロニ・砂糖・ごま 片栗粉	トマト	麦茶・お菓子	牛乳 チキンライスにぎり
26	金	鮭の包み焼き・ひじきとさつまいもの炒り煮 大根となめこのみそ汁・バナナ	鮭・ちくわ・豚肉 脱脂粉乳	玉ねぎ・赤ピーマン・ひじき えのきたけ・人参・いんげん 大根・なめこ・長ねぎ・バナナ	さつまいも・砂糖	ポイルウィンナー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
27	土	年越しそば・えびと冬野菜のかき揚げ フルーツヨーグルト	かまぼこ・冷凍むきえび ヨーグルト・脱脂粉乳	ほうれん草・わかめ・長ねぎ 玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン みかん缶・パイナップル・黄桃缶・バナナ	ゆでそば・砂糖・油 さつまいも・天ぷら粉	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
28	日	大晦日に年越しそば						
29	月	昔から、大晦日にそばを食べる習慣がありますが、それにはいろいろな意味が込められています。今年最後の夜、年越しそばに願いを込めて、しっかり味わいましょう。 						
30	火	・ほかの麺類と比べて切れやすいことから、一年の厄を断ち切るという意味を込めました。 ・昔から、そばは体によい物とされ、新しい年を健康で迎えられるように、という願いを込めました。 ・細く長い見た目から長寿を願いました。 						
31	水							

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

・2日(火)はもちつき会です。
お餅も食べるため、**少な目のご飯**か
小さめのおにぎりでお願いします。



冬至(12月22日)

1年でいちばん昼が短く、夜が長い日が冬至です。
冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひきにくくなるといわれています。寒くなるこれからの時季、体を温めてかぜに負けない強い体に変身しましょう。



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	421	362	517	470
たんぱく質(g)	20.9	18.4	20.7	19
脂質(g)	17.4	16.3	15.5	16.2
食塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.5

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。

家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。



種類の日
12月12日(金)
12月27日(土)
おにぎり可