



# 令和7年度12月完了期献立予定表

あゆみ保育園  
給食 鈴木 貴子

寒い風が吹くようになり、冬の訪れを感じる季節になりました。  
12月22日は「冬至」。南瓜を食べたり、ゆずのお風呂に入ったりして、風邪をひかないようにする日です。体を温める食材をしっかりと食べて、元気に冬を過ごしたいですね。今年も残りわずか。寒い中でも、子供たちの笑顔があふれる給食時間となるよう工夫してまいります。



献立名欄の( )内は除去・代替え品です 🍷ブックメニューの日 ♥手作りおやつ ★オプションドレスシング ☆新しいメニュー

日	曜 日	献立名	主 な 材 料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	3時全員
1	月	チーズサンド(パン耳) 野菜入り卵焼き ブロッコリーのクリーム煮 キャベツのスープ バナナ	チーズ 卵 牛乳 豆腐 生クリーム ベーコン	食パン 油 マーガリン 小麦粉	ほうれん草 コーン ブロッコリー キャベツ ケチャップ 果物	牛乳  ♥バナナココア クレープ(生クリーム)
2	火	軟飯 麻婆豆腐 もやしと胡瓜の中華風サラダ	豚肉 豆腐 味噌 卵 牛乳 チーズ ベーコン	精白米 三温糖 油 小麦粉 マーガリン じゃが芋	長ねぎ もやし 胡瓜 若布 白菜 果物	牛乳  ♥じゃが芋と チーズのスコーン
24	水	白菜とベーコンのスープ バナナ				
3	水	卵うどん(手打ち) カレーの天ぷらカレー風味 (竹輪→カレー) ほうれん草と南瓜の和え物 バナナ	卵 カレイ 鶏肉 味噌	うどん じゃが芋 油 小麦粉 三温糖 精白米 ごま	小松菜 長ねぎ ほうれん草 南瓜 果物	麦茶  ♥肉みそ おにぎり
4	木	軟飯 魚のロースト 切干大根の煮物(蒟蒻)	カレイ 味噌 牛乳	精白米 油 砂糖 さつまいも	切干大根 ピーマン 干し椎茸 牛蒡 長ねぎ 果物	牛乳  ♥若布 スパゲッティ
25		牛蒡とさつま芋の味噌汁(油揚げ) バナナ				
5	金	ふりかけ軟飯 肉じゃが(しらたき)	豚肉 納豆 味噌 牛乳 ふりかけ	精白米 じゃが芋 三温糖 食パン ツナ マヨネーズ マーガリン	さやいんげん 大根 もやし キャベツ 椎茸 小松菜 果物	牛乳  ♥ココアシュガー トースト(パン耳)
26		ネバネバ和え きのこ小松菜の味噌汁 バナナ				
6	土	軟飯 ひき肉の生姜焼き(豚小間)	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 油	胡瓜 若布 果物	麦茶  ♥おにぎり
27		若布とツナの和え物 豆腐と若布の味噌汁 バナナ				
8	月	冬野菜のカレー軟飯(豚小間) マカロニサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム 牛乳 チーズ ヨーグルト	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ ホットケーキミックス 三温糖	白菜 大根 ブロッコリー 胡瓜 ほうれん草 果物	牛乳  ♥ほうれん草の カップケーキ
9	火	軟飯 揚げ豆腐の野菜あんかけ ほうれん草のお浸し 切干大根の味噌汁(油揚げ) バナナ	油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	精白米 三温糖 小麦粉 油 さつま いも	干し椎茸 ほうれん草 切干大根 昆布 果物	牛乳  ♥芋ようかん
10	水	胡瓜のサンドイッチ(パン耳) 鮭のタンドリー風 お芋のサラダ キャベツとベーコンのスープ デザート	鮭 ヨーグルト 卵 ベーコン 牛乳	食パン マヨネーズ パン粉 小麦粉 さつまいも 三温糖	ケチャップ 南瓜 キャベツ 胡瓜 果物	牛乳  ♥クッキー (コーンフレーク)

11	木	軟飯(胚芽米) 豆腐入り鶏つくね 中華風サラダ えのきと若布のスープ バナナ	鶏肉 豆腐 ツナ 味噌 牛乳 チーズ	精白米 胚芽米 春雨 三温糖 ごま じゃが芋 小麦粉	長ねぎ 胡瓜 若布 えのき 小松菜 果物	牛乳 ♥洋風ちぢみ (ウインナー)
12	金	味噌ラーメン(なると) ポテトチーズ春巻き ナムル バナナ	豚肉 チーズ ツナ 味噌	中華麺 ぎょうざの皮 油 三温糖 じゃがいも 精白米	ほうれん草 キャベツ コーン もやし 小松菜 果物 塩昆布	麦茶 ♥天かす入り 塩昆布おにぎり
13	土	生活発表会 焼き菓子のお持ち帰りがあります。				
15	月	もみじ軟飯 ☆鯖の生姜煮 ほうれん草とツナのごま和え けんちん汁 バナナ	鯖 ツナ 豚肉 豆腐	精白米 胡麻 三温糖 さといも 中華麺	ほうれん草 しめじ 大根 ごぼう 長ねぎ 小松菜 キャベツ ピーマン もやし	麦茶 ♥焼きそば(豚小間)
16	火	スープスパゲッティ ツナのオムレツ キャベツとかにかまのサラダ バナナ	ベーコン 牛乳 卵 ツナ カニカマ 生クリーム チーズ かつお節	スパゲティ 小麦粉 三温糖 油 マーガリン 精白米	椎茸 しめじ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン ほうれん草 胡瓜 果物	麦茶 ♥ごはんピザ
誕生日会		軟飯(ささげ・もち米) ぶりの味噌マヨネーズ焼き 根菜の照り煮(レンコン) お麩と若布のすまし汁 バナナ 	ブリ 味噌 牛乳 卵	精白米 胡麻 油 三温糖 焼き麩 マヨネーズ メープルシロップ ホットケーキミックス	大根 いんげん 長ねぎ ほうれん草 若芽 小松菜 さつまいも 果物	牛乳 ♥さつまいもの パンケーキ
17	水					
18	木	バターロール チキンハンバーグ(鶏小間) 海と山のサラダ(レタス) ■南瓜のスープ バナナ	鶏肉 チーズ 牛乳 ツナ 豆腐 生クリーム	ロールパン 三温糖 小麦粉 精白米 油	ほうれん草 若布 レタス 胡瓜 舞茸 長ねぎ もやし 南瓜 切干大根 果物 マーマレードジャム	牛乳 ♥お楽しみ ケーキ(生クリーム)
19	金	軟飯 松風焼き じゃが芋ときのこの煮物 白菜の生姜スープ バナナ	鶏肉 卵 味噌 牛乳 生クリーム	精白米 じゃが芋 パン粉 ごま 食パン 小麦粉 油 食パン	しめじ 舞茸 白菜 小松菜 果物	牛乳 ♥ジャムサンド (パン耳)
20	土	軟飯 ひき肉のケチャップ炒め(豚小間) もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布の味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐 味噌	精白米 三温糖 じゃが芋	胡瓜 若布 もやし ケチャップ 果物	麦茶 バナナ
冬至メニュー		冬至うどん つくねの照り焼き(レンコン) 大根の甘酢漬け(ゆず) バナナ 	豚肉 味噌 鶏肉 豆腐 卵 牛乳	うどん パン粉 三温糖 じゃが芋 ホットケーキミックス	南瓜 長ねぎ 大根 コーン 小松菜 果物	牛乳 ♥抹茶蒸しパン (甘納豆)
22	月					
クリスマス会		ジャムサンド(パン耳) チキンハンバーグ(鶏塊肉) ブロッコリーサラダ (トマト・レタス) 	鶏肉 卵 牛乳 生クリーム	食パン マヨネーズ マーガリン 薄力粉 片栗粉 三温糖 油 グレープゼリー	ジャム 胡瓜 ブロッコリー 若布 長ねぎ コーン 果物	牛乳 ♥クリスマス ケーキ(生クリーム)
23	火	若布とコーンのスープ グレープゼリー 				

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

○玉ねぎ・人参は毎日の献立でよく使われている基本食材のため、毎回の記載を省略しています。

