

# 予定献立表

認定こども園 根岸保育園

令和7年 12月

新メニュー 手作りおやつ

	献立名	離乳食	材料名	おやつ	
1 月	バラ焼き もやしの酢の物 オレンジ 白ごはん えのきの味噌汁	玉葱のスープ煮 もやしのトロトロ煮	牛肉 玉葱 生姜 にんにく もやし きゅうり オレンジ えのき 人参 油揚 長葱	前 後	牛乳 牛乳 肉まん
2 火	ウインナー 小松菜のもやし和え りんご 鯖玉丼 わかめとじゃが芋の味噌汁	小松菜のだし煮 もやしと人参のミルク煮	ウインナー 小松菜 もやし 人参 鰹節 りんご 鯖缶 玉葱 鶏卵 じゃが芋 わかめ 長葱	前 後	飲むヨーグルト 麦茶 焼き芋
3 水	福神漬 海藻サラダ バナナ ハヤシライス キャベツスープ	玉葱のスープ煮 マッシュポテト	福神漬 海藻ミックス レタス きゅうり バナナ 牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 キャベツ 粒コーン 鶏肉	前 後	ヤクルト 牛乳 スティックパン
4 木	回鍋肉 ひじきのナムル みかん 白ごはん 長芋の味噌汁	キャベツのだし煮 トロトロわかめ	豚肉 キャベツ ピーマン ひじき もやし みかん 長芋 人参 わかめ	前 後	牛乳 牛乳 アメリカンドック
5 金	和風きのこパスタ グリーンサラダ りんご ジャムサンド たっぷりコーンスープ	鶏肉のミルク煮 人参と玉葱のだし煮	スパゲッティ しめじ 椎茸 レタス ブロッコリー りんご 食パン ジャム 粒コーン 鶏肉 鶏卵 人参 玉葱	前 後	牛乳 牛乳 原宿ドック
6 土	南瓜コロッケ 生野菜 中華そば 洋梨缶	キャベツのスープ煮 ほうれん草のだし煮	南瓜コロッケ キャベツ きゅうり 中華麺 豚肉 たけのこ ほうれん草 長葱 洋梨缶	前 後	牛乳 麦茶 お菓子
7 月	焼魚(鮭) ほうれん草のごま和え みかん なめ茸ご飯 白菜の味噌汁	人参のスープ煮 白菜のトロトロ煮	鮭 ほうれん草 人参 ごま みかん なめ茸 ツナ缶 白菜 油揚げ	前 後	牛乳 スプロン お菓子
8 火	ミニおでん りんご 小魚納豆ごはん キャベツの味噌汁	人参のだし煮 小松菜としらすのミルク煮	人参 さつま揚げ 焼きちくわ なると こんにゃく りんご ひきわり納豆 小松菜 しらす 桜えび キャベツ 油揚げ	前 後	飲むヨーグルト 牛乳 クレープ
9 水	福神漬 マカロニサラダ オレンジ チキンカレーライス ベーコンスープ	トロトロマカロニ じゃが芋のミルク煮	福神漬 マカロニ 鶏卵 ハム きゅうり オレンジ 鶏肉 人参 玉葱 じゃが芋 ベーコン 干し椎茸	前 後	ヤクルト りんごゼリー おせんべい
10 木	はんぺんフライ ひじきサラダ 桃ゼリー ごま塩ごはん 大根の味噌汁	キャベツと人参のスープ煮 大根のだし煮	はんぺん ひじき キャベツ きゅうり 鶏ささみ 桃ゼリー ごま塩 大根 人参 油揚げ	前 後	牛乳 牛乳 ピザマン
11 金	ミートソースパスタ 豆腐サラダ りんご メロンパン ベーコンレタススープ	人参のミルク煮 豆腐のだし煮	スパゲッティ ミートソース 木綿豆腐 レタス りんご メロンパン ベーコン 人参 鶏卵 玉葱	前 後	牛乳 麦茶 さつま芋スティック
12 土	焼うどん 小松菜のおかか和え オレンジ たくあんとじゃこのおにぎり なめこ汁	小松菜のスープ煮 キャベツのミルク煮	うどん 豚肉 キャベツ 人参 小松菜 鰹節 オレンジ たくあん じゃこ ごま なめこ 木綿豆腐 長葱	前 後	牛乳 麦茶 お菓子
13 月	豚の生姜焼き きゅうりの酢の物 みかん 白ごはん 豆腐の味噌汁	玉葱のだし煮 豆腐と人参のスープ煮	豚肉 玉葱 生姜 きゅうり わかめ カニカマ みかん 木綿豆腐 人参 白玉麩 小葱	前 後	牛乳 牛乳 黒糖パン
14 火	麻婆豆腐 豆苗ナムル バナナ 白ごはん 中華スープ	もやしのミルク煮 人参と玉葱のだし煮	木綿豆腐 豚挽肉 干し椎茸 豆苗 もやし バナナ 鶏肉 人参 鶏卵 紹ごし豆腐 玉葱 小松菜	前 後	飲むヨーグルト 牛乳 スティックラスク
15 水	福神漬 フルーツヨーグルト パンブキンカレーライス モロヘイヤスープ	トロトロ南瓜 鶏肉と玉葱のスープ煮	福神漬 ヨーグルト 黄桃缶 みかん缶 さくらんぼ缶 南瓜 鶏肉 人参 玉葱 モロヘイヤ しらす 鶏卵	前 後	ヤクルト ぶどうゼリー おせんべい
16 木	焼魚(ほつけ) 小松菜のひじき和え みかん 白ごはん さつま汁	小松菜のミルク煮 さつま芋のだし煮	ほつけ 小松菜 人参 油揚げ ひじき みかん さつま芋 鶏肉 ごぼう 大根 焼豆腐 小葱	前 後	牛乳 牛乳 バナナホットケーキ
17 金	イカリングフライ コーンサラダ バナナ クロワッサン クリームシチュー	人参のスープ煮 マッシュポテト	イカリングフライ レタス きゅうり 粒コーン バナナ クロワッサン 豚挽肉 人参 玉葱 じゃが芋 マカロニ	前 後	牛乳 牛乳 あんまん
18 土	お弁当交流デー			前 後	牛乳 麦茶 お菓子
19 月	豆腐のきのこあんかけ 春雨の酢の物 みかん 白ごはん ちくわの味噌汁	豆腐のだし煮 小松菜と人参のスープ煮	木綿豆腐 豚挽肉 えのき 舞茸 春雨 ハム みかん ちくわ 油揚げ 人参 小松菜	前 後	牛乳 牛乳 レーズンパン
20 火	肉じゃが ほうれん草のお浸し りんご 白ごはん 厚揚げの味噌汁	じゃが芋のだし煮 ほうれん草のミルク煮	豚肉 じゃが芋 玉葱 ほうれん草 鰹節 りんご 厚揚げ 人参 ごぼう 小松菜	前 後	飲むヨーグルト 麦茶 フライドポテト
21 水	福神漬 コロコロサラダ バナナ ポークカレーライス 野菜スープ	白菜のスープ煮 さつま芋のミルク煮	福神漬 さつま芋 きゅうり 人参 バナナ 豚肉 玉葱 じゃが芋 ベーコン 白菜	前 後	牛乳 野菜ジュース お菓子
22 木	《お誕生日》 鶏唐揚げ コールスローサラダ 噴水フルーツポンチ チキンライス ふわふわスープ	キャベツのスープ煮 玉葱とじゃが芋のだし煮	鶏肉 キャベツ 人参 粒コーン パイン缶 みかん缶 玉葱 ベーコン じゃが芋 鶏卵 粉チーズ パン粉	前 後	ヤクルト ジョア トナカイケーキ
23 金	鮭のチーズ焼き 白菜りんごサラダ みかん 牛乳パン ポトフ	白菜のミルク煮 キャベツと玉葱のスープ煮	鮭 チーズ 白菜 りんご 干しぶどう みかん 牛乳パン 人参 キャベツ じゃが芋 ウインナー 玉葱	前 後	牛乳 麦茶 おにぎり
24 土	春巻 小松菜のしらす和え わかめラーメン りんご	小松菜としらすのだし煮 鶏肉のミルク煮	春巻 小松菜 しらす キャベツ 中華麺 わかめ 粒コーン もやし 鶏肉 長葱 なると	前 後	牛乳 麦茶 お菓子
25 月	28日～4日 年末年始休み			前 後	
26 火	メンチカツ 大根サラダ 新春ゼリー ふりかけごはん 高野豆腐の味噌汁	大根のだし煮 人参と玉葱のスープ煮	メンチカツ 大根 人参 きゅうり 新春ゼリー ふりかけ 高野豆腐 玉葱	前 後	カルピス りんごジュース たい焼き

今月の平均カロリー 482Kcal 平均たんぱく質 16.1g 平均脂質 17.3g 平均ナトリウム 1.5g