

2025年12月

献立予定表(ぱんだ・うさぎ・ひよこ)

一本松保育園

日	曜	献食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	9時30分おやつ		
				熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
1	月	ご飯 パナ カレー肉じゃが 小松菜の醤油和え 春雨スープ いりこ	牛乳 お好みトースト 米	じがいも、食べ はるさめ、砂 糖、油、三温糖、 ちくわ、いり こ、かつお節	牛乳、牛肉(骨ロー ン)、はるさめ、チー ズ、とろけるチー ズ、ちくわ、いり こ、かつお節	麦茶 軽いお菓子	
2	火	ご飯 みかん 豚のコーンクリームかけ ひじきと大豆のゆり煮 かぶの味噌汁 いりこ	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温 糖、油、砂糖、米	牛乳、さけ、木綿 豆腐、だいす (乾)、米みそ (淡色辛みそ)、 きな粉、油揚げ、 ひじき	みかん、かぶ、クリー ムコーン、にんじ ん、えのきだけ、か ぶ、葉、いんげん、ひ じき	牛乳 軽いお菓子
3	水	ご飯 パナ 大根と豚肉の煮物 みかんのなめだけ和え なめこのみぞ汁 いりこ	牛乳 さつまいもご飯	米、糸こんにゃ く、さつまいも、 三温糖、黒ごま	牛乳、豚肉(もち) 木綿豆腐、合わせ 味噌、ちくわ、い りこ	パナ、だいこん、に んじん、ぼうれんそ う、おもし、なめこ、 ごぼう、なめだけ、ね ぎ	牛乳 軽いお菓子
4	木	ご飯 オレンジ たらか牛レーヨウ焼き れんこんサラダ ★さつまいも いりこ	アップルパンチ	りんご醤油果汁、 さつまいも、マヨ ネース、三温糖	たら、米みそ(淡 色辛みそ)、バ ター、いりこ	オレンジ、パナ、れ んこん、だいこん、バ イン缶、みかん缶、 きゅうり、もも缶(貢 品)、にんじん、ごぼ う	牛乳 軽いお菓子
5	金	ご飯 いりこ ハヤシライス はるさめサラダ みかん	牛乳 牛乳	じゃがいも、はる さめ、油、砂糖、 ごま油	牛乳、牛肉(もち) 木綿豆腐、脱脂粉 乳、いりこ	みかん、だまねぎ、 きゅうり、にんじん、 はくさい、えのきだ け、グリーンピース(冷 凍)、トマトピューレ	牛乳 軽いお菓子
6	土	ミートスマッシュティー 野菜スープ パイント いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スマ ッシャー、油	牛乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、粉チー ズ、いりこ	だまねぎ、にんじん、 パイント、キャベツ、 えのきだけ、マッシュ ルーム缶、グリンピー ス(冷凍)	牛乳 軽いお菓子
7	日	休日					
8	月	ご飯 パナ 里芋と厚切りの豚肉 小松菜の甘酢和え なめこのみぞ汁 いりこ	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、 さといも、油、砂 糖、三温糖、 りこ	牛乳、豚揚げ、豚 肉(もち)、木綿豆 腐、合わせ味噌、 いりこ	パナ、こまつな、に んじん、おもし、なめ こ、だいこん、しめ じ、いんげん、ねぎ	麦茶 軽いお菓子
9	火	ご飯 みかん さばのみぞ煮 さつまいもの和風サラダ けんちん汁 いりこ	牛乳 シュガートースト	さつまいも、食べ さといも、マヨネー ス、グラニュー糖、 マーガリン、砂 糖、三温糖	牛乳、さば、木綿 豆腐、鶏もも肉、 ソース、油、米みそ (淡色辛みそ)、いりこ	みかん、きゅうり、 いりこ、ごぼう、ね ぎ、ひじき、しょうが いりこ	牛乳 軽いお菓子
10	水	ご飯 ぶりかけ ★さつまいもシチュー いりこ スクランブルエッグ かぶのコンソメティー いりこ	牛乳 わかめおにぎり	米、さつまいも、 油、三温糖	牛乳、卵、鶏もも 肉(皮付巻)、バ ー、バター、いりこ	かぶ、コーン缶、だ まねぎ、にんじん、し めじ、ビーマン	牛乳 軽いお菓子
11	木	ご飯 パナ 白鳥魚のカレー天びら 炒り豆腐 里芋のみぞ汁 いりこ	牛乳 ★さつま芋蒸しパン	ホットケーキ粉、 さといも、さつま いも、小豆粉、油、 三温糖、砂 糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 あかうお、合 わせ味噌、卵、生わ かめ、いんげん(ゆ で)、ひじき、干し椎 茸、パセリ	パナ、だまねぎ、に んじん、しめじ、ね ぎ、いんげん(ゆ で)、ひじき、干し椎 茸	牛乳 軽いお菓子
12	金	ご飯 みかん 鶏肉の照り焼き いりこ 豚汁 ふりかけ	牛乳 くろがねもち	さつまいも、片栗 粉、黒砂糖、三温 糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉 (皮付巻)、木綿 豆腐、豚肉(骨ロー ン)、米みそ(淡色 辛みそ)、きな	みかん、だいこん、に んじん、ねぎ、しょ うが	牛乳 軽いお菓子
13	土	発表会					
14	日	休日					
15	月	ご飯 パナ 春雨の五目炒め いりこ 切干大根のナムル 押麦のスープ	牛乳 まづくりりかせにぎり	米、はるさめ、押 麦、三温糖、すり ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もち)、 しらず干し、いり こ	パナ、だまねぎ、に んじん、きゅうり、切 り干しだいこん、ビ ーマン、ねぎ、干し椎 茸、こまつな	麦茶 軽いお菓子
16	火	ご飯 オレンジ 鰯のカレーマヨ焼き ひじきの五目煮 かき玉汁 いりこ	牛乳 玉子サンド	ロールパン、さつ まいも、マヨネー ス、油、砂糖、三 温糖	牛乳、さけ、卵、 ちくわ、油揚げ、 いりこ	オレンジ、にんじん、 だまねぎ、えのきだ け、ねぎ、いんげん (ゆで)、ひじき	牛乳 軽いお菓子

日	曜	献食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)	9時30分おやつ		
				熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの 体の調子を整えるもの			
17	水	ケチャップライス 野菜スープ 国内のコンフレーク焼 ドボーテ	パフェ	ヤクルト、ブライ ス、トマト、米、 コーンフレーク、いりこ マヨネーズ、三温 糖、油	鶏もも肉、牛乳、 牛クリーム、鶏ひ き肉、ハム、いり こ	だまねぎ、たまね ぎ、にんじん、こぼ う、ねぎ、コーン缶、 ビーマン	牛乳 軽いお菓子
18	木	ご飯 ぱな ぶりの梅照り焼き 小松葉の納豆あえ 五目みぞ汁 いりこ	牛乳 さつまいももち	牛乳、いりこ、ぶ り、挽きわらび 粉、豆、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	牛乳、いりこ、ぶ り、挽きわらび 粉、豆、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	ぱな、ちやし、こま つな、たまねぎ、にん じん、こぼう、ねぎ、 うめ干し	牛乳 軽いお菓子
19	金	ご飯 オレンジ マーポー白菜 チキン南蛮の中華和え わかめと玉子のスープ いりこ	牛乳 コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、いりこ、生 わかめ	牛乳、豚ひき肉、 木綿豆腐、卵、米 みそ(淡色辛み そ)、いりこ、生 わかめ	ぱな、オレンジ、 チキン南蛮、にんじ ん、しめじ、だま ねぎ、えのきだけ、 ちやし椎茸、しょ う	牛乳 軽いお菓子
20	土	和風スマッシュ 豆腐スープ パン缶 いりこ	牛乳 クラッカー	牛乳、木綿豆腐、 ソース油真正、生わ かめ、いりこ	牛乳、木綿豆腐、 ソース油真正、生わ かめ	パン缶、だまね ぎ、にんじん、しめ じ、えのきだけ、ね ぎ、干し椎茸、にん にく	牛乳 軽いお菓子
21	日	休日					
22	月	ご飯 オレンジ 牛肉と納豆の旨煮 白菜の昆布和え じゃがいものみぞ汁 いりこ	牛乳 かぼちゃのホットケー キ	牛乳、牛乳 (もち)、卵、合 わせ味噌、油揚げ、 いりこ	牛乳、納豆、牛 肉(もち)、卵、合 わせ味噌、油揚げ、 いりこ	オレンジ、はくさい、 たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、かぼ ちゃん、干し椎 茸	麦茶 軽いお菓子
23	火	ご飯 パン缶 白身魚のおろし煮 じゃが芋の手切り炒 めかぶのみぞ汁 いりこ	牛乳 鶏のラスク	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、合わせ 味噌、ちくわ、パ ター、いりこ	牛乳、あかうお、 木綿豆腐、合わせ 味噌、ちくわ、パ ター、いりこ	ぱな、パン缶、 にんじん、たまね ぎ、かぼう、ビーマ ン、ねぎ、しょ う	牛乳 軽いお菓子
24	水	ご飯 ぶりかけ 唐揚げ ポテトサラダ シチュー	食育 クッキー リンゴジュース	牛乳、卵、鶏肉、 砂糖、油、三温糖、 片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、 砂糖、油、三温糖、 いりこ	だまねぎ、にんじ ん、じゃがいも、し ょうが、にんにく	牛乳 軽いお菓子
25	木	ご飯 みかん さばのゆず味噌焼き 五目大豆 ちくわ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳、さばのゆ づ味噌、五目大豆 ちくわ	牛乳、さば、木綿 豆腐、だいす (乾)、米みそ(淡 色辛みそ)、いり こ	みかん、もぐく、に んじん、えのきだけ、 ごぼう、いんげん、 万能ねぎ、干し椎 茸	牛乳 軽いお菓子
26	金	ご飯 パナ ★さつまいもカレー 白身魚のスープ いりこ	年越しうどん	牛乳、さつ まいも、さ くらべ ごま油	豚肉(もち)、かまぼ こ、ソース油煮缶、 ごま油	ぱな、ぼうれんそ う、たまねぎ、にん じん、はくさい、えの きだけ、ちやし、し めじ、グリンピース(冷 凍)	牛乳 軽いお菓子
27	土	焼きそば わかめスープ みかん缶 いりこ	牛乳 せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、豚肉(ばら)、 かつお節、いり こ、生わかめ	キャラベツ、だま ねぎ、にんじん、えの きだけ、ビーマン、 干し椎茸、あおり	牛乳 軽いお菓子
28	日	休日					
29	月						
30	火						
31	水	大晦日					

★10月に園で収穫したさつまいもがたくさんメニューに入っています。
★印がそのメニューになっています。

★都合により献立を変更する場合があります。