

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	昼食献立名	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 パナナ カレー肉じゃが 小松菜の磯和え 春雨スープ	牛乳 お好みトースト	じゃがいも、食パン、はるさめ、砂糖、油、三温糖、米	牛乳、牛肉(肩ロース)、とろけるチーズ、ちくわ、いりこ、かつお節	バナナ、たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、キャベツ、いんげん(ゆで)、万能ねぎ、のり佃煮、干し椎茸	麦茶 軽なお菓子
2 火	ご飯 みかん 鮭のコンクリンかけ いりこ ひじきと大豆の炒り煮 かぶの味噌汁	牛乳 マカロニあべかわ	マカロニ、三温糖、油、砂糖、米	牛乳、さば、木綿豆腐、だいす(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、油揚げ	みかん、かぶ、クリームコーン缶、にんじん、えのきだけ、かぶ・葉、いんげん、ひじき	牛乳 軽なお菓子
3 水	ご飯 パナナ 大根と豚肉の煮物 いりこ ほうれん草のなめこかけ なめこのみそ汁	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(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、ちくわ、いりこ	バナナ、だいこん、にんじん、ほうれん草、もやし、なめこ、ごぼう、なめこ、ねぎ	牛乳 軽なお菓子
4 木	ご飯 オレンジ たらこのバターしょう油焼き いりこ れんこんサラダ ★さつまいも汁	アップルパンチ	りんご、濃縮果汁、さつまいも、マヨネーズ、三温糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いりこ	オレンジ、バナナ、れんこん、だいこん、パイナップル、みかん缶、きゅうり、もも缶(漬物)、にんじん、ごぼう	牛乳 軽なお菓子
5 金	ご飯 いりこ ハヤシライス はるさめサラダ みかん	★ふかし芋 牛乳	じゃがいも、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、脱脂粉乳、いりこ	みかん、たまねぎ、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 軽なお菓子
6 土	ミートスパゲティ 野菜スープ パイナップル いりこ	牛乳 ビスケット	マカロニ・スパゲティ、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、粉チーズ、いりこ	たまねぎ、にんじん、パイナップル、えのきだけ、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳 軽なお菓子
7 日	休 日					
8 月	ご飯 パナナ 里芋と厚揚げの煮物 いりこ 小松菜の甘酢和え なめこのみそ汁	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、すりごま	牛乳、厚揚げ、豚肉(もも)、木綿豆腐、合わせ味噌、いりこ	バナナ、こまつな、にんじん、もやし、なめこ、だいこん、しめじ、いんげん、ねぎ	麦茶 軽なお菓子
9 火	ご飯 みかん さばのみそ煮 いりこ さつまいも和風サラダ けんちん汁	牛乳 シュガートースト	さつまいも、食パン、マヨネーズ、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、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、いりこ	みかん、きゅうり、だいこん、ごぼう、ねぎ、ひじき、しょうが	牛乳 軽なお菓子
10 水	ご飯 ふりかけ ★さつまいもシチュー いりこ スクランブルエッグ かぶのコンソメスープ	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(皮付き)、ベーコン、バター、いりこ	かぶ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン	牛乳 軽なお菓子
11 木	ご飯 パナナ 白身魚のカレー天ぷら いりこ 炒り豆腐 里芋のみそ汁	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、小麦粉、砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、あかうお、合わせ味噌、卵、生わかめ、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき、干し椎茸、パセリ	牛乳 軽なお菓子
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 くらがねもち	さつまいも、片栗粉、黒砂糖、三温糖、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、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 軽なお菓子
13 土	発 表 会					
14 日	休 日					
15 月	ご飯 パナナ 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 ★ぶつくりふりかけおにぎり	米、はるさめ、押麦、三温糖、すりごま、ごま油、油	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、いりこ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ、干し椎茸、こまつな	麦茶 軽なお菓子
16 火	ご飯 オレンジ 鮭のカレーマヨ焼き いりこ ひじきの五目煮 かき玉汁	牛乳 玉子サンド	ロールパン、さつまいも、マヨネーズ、油、砂糖、三温糖	牛乳、さば、卵、ちくわ、油揚げ、いりこ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、いんげん(ゆで)、ひじき	牛乳 軽なお菓子

日 曜	昼食献立名	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 いりこ フライドポテト ブロッコリーのサラダ	パフェ	ヤクルト、フライドポテト、米、コーンフレーク、マヨネーズ、三温糖、油	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、鶏むね肉、ハム、いりこ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、えのきだけ、コーン缶、ピーマン	牛乳 軽なお菓子
18 木	ご飯 パナナ ぶりの梅照り焼き いりこ 小松菜の給豆あえ 五目みそ汁	牛乳 さつまいももち	さつまいも、さといも、三温糖、片栗粉、油、砂糖、すりごま	牛乳、いりこ、ぶり、挽きわり給豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、もやし、こまつな、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ、うめ干し	牛乳 軽なお菓子
19 金	ご飯 オレンジ マーボー白菜 いりこ チンゲン菜の中華和え わかめと玉子のスープ	牛乳 コーンフレーク	コーンフレーク、砂糖、片栗粉、ごま油	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	はくさい、オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、たまねぎ、えのきだけ、もやし、干し椎茸、しょうが	牛乳 軽なお菓子
20 土	和風スパゲティ 豆腐スープ パイナップル いりこ	牛乳 クラッカー	スパゲティ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、生わかめ、いりこ	パイナップル、たまねぎ、にんじん、しめじ、えのきだけ、ねぎ、干し椎茸、にんにく	牛乳 軽なお菓子
21 日	休 日					
22 月	ご飯 オレンジ 牛肉と絹豆腐の旨煮 いりこ 白菜の昆布和え じゃがいもみそ汁	牛乳 ★おしゃのホットケーキ	じゃがいも、ごま油、ホットケーキ粉、三温糖、マーブルシロップ、油	牛乳、絹豆腐、牛肉(もも)、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、ねぎ、塩こんぶ、干し椎茸	麦茶 軽なお菓子
23 火	ご飯 バイロ 白身魚のおろし煮 いりこ じゃが芋の千切り炒め かぶのみそ汁	牛乳 鮭のラスク	じゃがいも、グラニュー糖、焼豆、油、砂糖、三温糖	牛乳、あかうお、木綿豆腐、合わせ味噌、ちくわ、バター、いりこ	だいこん、パイナップル、にんじん、たまねぎ、かぶ、ピーマン、ねぎ、しょうが	牛乳 軽なお菓子
24 水	ご飯 ふりかけ 唐揚げ いりこ ポテトサラダ シチュー	食育 クッキー リンゴジュース	じゃがいも、砂糖、油、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、鶏肉、いりこ	たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しょうが、にんにく	牛乳 軽なお菓子
25 木	ご飯 みかん さばのゆず味噌焼き いりこ 五目大豆 もずく汁	牛乳 ★さつまいもスティック	さつまいも、糸こんにゃく、砂糖、油、三温糖、米粉	牛乳、さば、木綿豆腐、だいす(乾)、米みそ(甘みそ)、いりこ	みかん、もずく、にんじん、えのきだけ、ごぼう、いんげん、万能ねぎ、干し椎茸、ゆず果汁	牛乳 軽なお菓子
26 金	ご飯 パナナ ★さつまいもカレー いりこ ほうれん草とツナの和風和え 白湯スープ	年越しうどん	干しうどん、さつまいも、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、かまぼこ、ツナ水煮缶、生わかめ、脱脂粉乳、いりこ	バナナ、ほうれん草、う、たまねぎ、にんじん、はくさい、えのきだけ、もやし、しめじ、グリーンピース(冷凍)	牛乳 軽なお菓子
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	スパゲティ、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節、いりこ、生わかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、干し椎茸、あおのり	牛乳 軽なお菓子
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。