



2025年度 12月 献立表



健生保育園

日付	朝おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
1(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、さつま芋の煮物、ごはん	アップルパイ、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、さつまいも、砂糖、米、アップルパイ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水、みりん、だし汁	
2(火)	牛乳	豆乳マカロニグラタン、キャベツとちくわのカレーンソテー、ロールパン	ひじき混ぜご飯、牛乳	鶏もも、豆乳(調製)、ビザ用チーズ、焼き竹輪、ひじき、油あげ、ツナ缶、牛乳	マカロニ、小麦粉、マーガリン、砂糖、油、ロールパン、米	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶	塩、こしょう、水、コンソメ、カレー粉、こいくちしょうゆ、だし汁	
3(水)	お菓子	コロッケ、ブロッコリーとベーコンのソテー、中華風みそスープ、ふりかけおにぎり	コーンフレーク	ベーコン、豚肉、木綿豆腐、牛乳	コロッケ、油、バター、ごま油、米、コーンフレーク	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、にんじん、白ねぎ、にんにく	水、塩、こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、ふりかけ	
4(木)	牛乳	三色丼、味噌汁(豆腐・あおさ)、柿	ふかし芋、牛乳	鶏ひき肉、卵、木綿豆腐、あおさ、牛乳	米、砂糖、油、いりごま、さつまいも	しょうが、ほうれんそう、柿	こいくちしょうゆ、みりん、水、塩、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
5(金)	お菓子	鮭の味噌あんかけ、高野豆腐の含め煮、ごはん	ラスク、牛乳	さけ、高野豆腐、牛乳	小麦粉、油、砂糖、かたくり粉、米、ロールパン、バター	キャベツ、にんじん、ピーマン、さやいんげん	塩、あわせみそ、こいくちしょうゆ、だし汁、みりん、うすくちしょうゆ	
6(土)	牛乳	うどん、あげだし豆腐、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット	にんじん		
8(月)	お菓子	タンドリーチキン、ブロッコリー、マカロニサラダ、ごはん	フレンチトースト、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、ハム、牛乳、卵	マヨネーズ、マカロニ、米、食パン、砂糖	にんにく、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	カレールウ、めるま湯、ケチャップ、ウスターソース、塩	
9(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め、里芋フライ、ごはん	しょうゆせんべい、牛乳	豚肉、青のり、牛乳	砂糖、油、里芋、かたくり粉、米、せんべい(甘辛)	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん	こいくちしょうゆ、あわせみそ、塩	
10(水)	お菓子	トマト煮込みハンバーグ、ほうれん草のごま和え、ごはん	ドーナツ、牛乳	合いびき肉、牛乳	パン粉、油、砂糖、すりごま、米、ドーナツ	たまねぎ、カットトマト、しめじ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん	塩、水、酒、ケチャップ、こいくちしょうゆ	
11(木)	牛乳	白身フライ、ミニトマト、きゅうりとかにかまの酢の物、しごごはん	たいやき、牛乳	白身フライ(冷)、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	油、砂糖、米、たい焼(冷)	ミニトマト、きゅうり、ゆかり	こいくちしょうゆ、酢、塩、水	
12(金)	お菓子	五目あんかけ焼きそば、かぼちゃの煮物、りんご	フルーツヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	中華めん(蒸し)、砂糖、ごま油、かたくり粉	にんじん、こまつな、はくさい、しいたけ、かぼちゃ、みかん缶、柿、バナナ	酒、塩、水、コンソメ、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁	
13(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
15(月)	お菓子	麻婆豆腐、春雨中華サラダ、ごはん	ほうれん草ソフトクッキー、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳、プロセスチーズ	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、はるさめ、いりごま、米、ホットケーキミックス	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんじん、きゅうり、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
16(火)	牛乳	スパゲティナポリタン、キャロットラペ	みたらし団子、牛乳	魚肉ソーセージ、ビザ用チーズ、ツナ缶、絹ごし豆腐、牛乳	スパゲティ、油、砂糖、オリーブ油、上新粉、白玉粉、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマトジュース	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、酢、水	
17(水)	お菓子	行事食 クリスマスツリーライス、チキンナゲット、ミニポテトフライ、ブロッコリー、ミニゼリー	コーンスナック、牛乳	ツナ缶、魚肉ソーセージ、チキンナゲット、牛乳	米、マーガリン、フライドポテト(冷)、油、マヨネーズ、ミニゼリー、コーンスナック	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー	コンソメ、塩、水、ケチャップ	
18(木)	牛乳	かじきの竜田揚げ、じゃがいもとひじきの煮物、わかめごはん	栗のスイートポテト、牛乳	めかじき、油あげ、ひじき、炊き込みわかめ、豆乳(調製)、牛乳	小麦粉、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、油、砂糖、米、いりごま、さつまいも、マーガリン、きび	しょうが、たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、酒、みりん、だし汁、塩	
19(金)	お菓子	行事食 炒り豆腐、かぼちゃのいとし煮、ごはん	行事食 クリスマスケーキ、牛乳	木綿豆腐、卵、鶏もも、あずき(ゆで)缶詰、牛乳	ごま油、砂糖、米、ショートケーキ、チョコレート	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、かぼちゃ、いちご	うすくちしょうゆ、だし汁、の素、みりん、だし汁	たまご：弁当
20(土)	牛乳	スパゲティミートソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スパゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
22(月)	お菓子	鶏の唐揚げ、ほうれん草大豆サラダ、ごはん	マーマレード蒸しケーキ、牛乳	鶏肉、大豆、魚肉ソーセージ、牛乳	小麦粉、かたくり粉、油、マヨネーズ、砂糖、米、マーガリン、マーマレード	しょうが、ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、酒、ベーキングパウダー	
23(火)	牛乳	カレーライス、ブロッコリーコーンドレッシング、みかん	じゃこトースト、牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、しらす干し、青のり、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、食パン、マヨネーズ、クリーム、みかん	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム、みかん	カレールウ、コンソメ、水、酢、塩	
24(水)	お菓子	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、食パン	行事食 クリスマスツリークッキー、牛乳	卵、ツナ缶、ビザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、食パン、小麦粉、バター	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト	コンソメ、塩、酒、水	たまご：弁当
25(木)	牛乳	みそおでん、ほうれん草とコーンのソテー、ごはん	バームクーヘン、牛乳	厚揚げ、焼き竹輪、卵、昆布、牛乳	じゃがいも、砂糖、油、米、バームクーヘン	大根、ほうれんそう、コーン缶	みりん、赤みそ、だし汁、こいくちしょうゆ、塩、こしょう	
26(金)	お菓子	松風焼、ミニトマト、大根とかにかまのサラダ、ごはん	塩せんべい、牛乳	鶏ひき肉、青のり、かにかまぼこ、牛乳	パン粉、いりごま、すりごま、ごま油、砂糖、米、塩せんべい	たまねぎ、青ねぎ、しょうが、ミニトマト、大根、コーン缶	あわせみそ、みりん、酢、こいくちしょうゆ	
27(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		

月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 565kcal

たんぱく質 18.9g

脂質 17.9g

食塩相当量 1.7g

月平均栄養価(3才未満児)

エネルギー 429kcal

たんぱく質 14.0g

脂質 13.1g

食塩相当量 1.3g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6ヵ月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2025年度 12月 離乳食献立表

		朝おやつ	離乳食	午後おやつ	アレルギー
1	月	赤ちゃんせんべい	<厚揚げの煮物> 厚揚げ 28g 鶏ひき肉11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 <さつま芋の煮物> さつま芋 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
2	火	牛乳	<豆乳マカロニグラタン> マカロニ 1.4g 鶏もも11g たまねぎ 21g にんじん 7g しめじ 7g ブロッコリー 7g 豆乳(調製) 28g こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <キャベツの煮浸し> キャベツ 32g コーン缶 5g 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 <ロールパン> ロールパン 0.8枚 <パン粥> ロールパン 0.8枚 粉ミルク	ひじき混ぜご飯 牛乳	
3	水	赤ちゃんせんべい	<じゃがいもと鶏ミンチの煮物> 鶏ひき肉25g ブロッコリー15g じゃがいも 30g 砂糖 こいくちしょう だし汁 <中華風みそスープ> 豚肉11g はくさい 21g 木綿豆腐 11g たまねぎ 9.8g にんじん 4.2g コンソメ こいくちしょうゆ あわせみそ <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
4	木	牛乳	<三色丼> 米 35g 鶏ひき肉 21g ほうれんそう 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 卵 21g 砂糖 塩 だし汁 油 <味噌汁(豆腐・あおさ)> 木綿豆腐 21g あおさ0.28g あわせみそ だし汁 <ミニゼリー> 1こ	ふかし芋 牛乳	たまご: 弁当
5	金	赤ちゃんせんべい	<鮭の味噌あんかけ> さけ 28g キャベツ 7g にんじん 2.8g 砂糖 あわせみそ こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <豆腐煮> 木綿豆腐 15g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
6	土	牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ヨーグルト>ヨーグルト35g <揚げ出し豆腐>厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん	
8	月	赤ちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <マカロニミルク煮> マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
9	火	牛乳	<なすと豚肉のみそ煮> なす 28g たまねぎ 14g ピーマン 3.5g にんじん 4.9g 豚肉 11g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ゼリー 牛乳	
10	水	赤ちゃんせんべい	<トマト煮込みハンバーグ>合いびき肉28g たまねぎ 18g しめじ 8.4g ブロッコリー 11g パン粉 2.5g 牛乳 7g 塩 カットトマト 21g 水 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ <ほうれん草煮びたし> ほうれんそう 35g にんじん 12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
11	木	牛乳	<煮魚> たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ミニトマト> ミニトマト 20g <きゅうりとわかめのだし煮> きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
12	金	赤ちゃんせんべい	<五目あんかけ焼きそば風> うどん(乾)12g 豚肉 11g にんじん 7g こまつな 14g はくさい 21g しいたけ 3.5g コンソメ こいくちしょうゆ 砂糖 かたくり粉 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <りんごコンポート> りんご 20g	バナナヨーグルト 牛乳	
13	土	牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	
15	月	赤ちゃんせんべい	<麻婆豆腐> 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 <じゃがいもの煮物> じゃがいも 20g きゅうり15g にんじん 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
16	火	牛乳	<スパゲティナポリタン風> うどん12g ツナ缶15g たまねぎ 28g にんじん 5.6g トマトジュース 49g コンソメ かたくり粉 <にんじんの煮物> にんじん 21g ツナ缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	きなこ豆腐 牛乳	
17	水	赤ちゃんせんべい	<クリスマスツリーライス> 米 35g にんじん 14g たまねぎ 21g ツナ缶 11g コンソメ こいくちしょうゆ <鶏肉の煮物> 鶏肉 28g ブロッコリー 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <粉ふき芋> じゃがいも 30g 塩 <ミニゼリー> 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	
18	木	牛乳	<ツナの煮物> ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 <じゃがいもとひじきの煮物> じゃがいも 21g たまねぎ 11g にんじん 4.9g 油あげ 4.9g ひじき 0.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <わかめごはん> 米 35g 炊き込みわかめ 0.7g 塩	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
19	金	赤ちゃんせんべい	<炒り豆腐> 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <かぼちゃの煮物> かぼちゃ 35g こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	ヨーグルト いちご 牛乳	たまご: 弁当
20	土	牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <だし巻玉子>卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ミニゼリー>ミニゼリー1個 <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	
22	月	赤ちゃんせんべい	<鶏肉の煮物> 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ほうれん草大豆ミルク煮> 蒸し大豆15g ほうれんそう 20g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
23	火	牛乳	<トマト煮> 合いびき25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト 8.4g コンソメ 砂糖 塩 かたくり粉 <ブロッコリーコーンミルク煮> ブロッコリー 21g コーン缶 4.9g 粉ミルク 塩 かたくり粉 <みかん> みかん 40g	ゼリー 牛乳	
24	水	赤ちゃんせんべい	<スペイン風オムレツ> 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 11g ブロッコリー 11g じゃがいも 4.9g 牛乳 5.6g <なすのトマト煮> なす 14g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉4.9g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 <食パン> 食パン 0.8枚 <パン粥> 食パン 0.8枚 粉ミルク	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳	たまご: 弁当
25	木	牛乳	<みそおでん> 厚揚げ 14g じゃがいも 21g 大根 28g 卵 11g 砂糖 あわせみそ だし汁 <ほうれん草とコーンの煮物> ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g	かつぱえびせん しらすわかめせんべい 牛乳	
26	金	赤ちゃんせんべい	<松風焼> 鶏ひき肉25g たまねぎ 21g 青ねぎ 3.5g パン粉 2.1g あわせみそ <大根の煮物(離乳)> 大根 30g にんじん 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 <ごはん> 75-90g <粥> 75-90g <ミニトマト> ミニトマト 14g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳	
27	土	牛乳	<離乳レトルト> キュービーレトルト1個 <ブロッコリー>ブロッコリー20g <バナナ>バナナ35g <牛乳>牛乳30g	あかちゃんせん	