



12月のこんだて



琴の音保育園

令和7年

※赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ			おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)			あか	きいろ	みどり
		午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする			午後(1~5歳児)			血や肉・骨となる	熱や力となる	体の調子をよくする
1月	ご飯 豚肉生姜焼き 人参しりしり 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ●プリン ●クッキー 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳	精白米	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 いんげん 冬瓜小ネギ フルーツ		15月	ご飯 豚みそ焼肉 冬瓜と昆布の煮物 味噌汁 フルーツ	Feビスケット ●チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 ツナ缶 刻み昆布 わかめ ●鶏卵 牛乳 チーズ	精白米 小麦粉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト 冬瓜 小松菜 白菜 フルーツ			
2火	麦ご飯 魚カレームニエル 五目きんぴらごぼう そうめん汁 フルーツ	りんご さつま芋クッキー 牛乳	白身魚 あおさ 牛乳	精白米 押麦 小麦粉 しらたき いりごま そうめん さつまいも	りんご ごぼう れんこん 人参 いんげん ホウレン草 キャベツ フルーツ		16火	ご飯 白身魚の味噌煮 切干大根炒め ゆし豆腐汁 フルーツ	りんご ●ミニマドレーヌ 牛乳	白身魚 油揚げ ゆし豆腐 ●鶏卵 牛乳	精白米 しらたき ホットケーキミックス バター	りんご 長ねぎ 切干大根 人参 小ネギ フルーツ			
3水	もちきびご飯 鶏肉トマト煮 さつま芋サラダ コンソメスープ フルーツ	Feウエハース ジャムサンド 牛乳 みかんの日	鶏もも 絹ごし豆腐 牛乳	精白米 もちきび さつまいも ●マヨネーズ 食パン	玉ねぎ トマト缶 人参 きゅうり 白菜 フルーツ		17水	ご飯 鶏肉BBQソース 春雨中華炒め 味噌汁 フルーツ	Feウエハース ゴマクッキー 牛乳	鶏肉もも 鶏肉 わかめ 牛乳	精白米 はるさめ 小麦粉 バター すりごま	ブロッコリー たけのこ パプリカ キャベツ いんげん しめじ大根 小ネギ フルーツ			
4木	●豚肉ビビンバ きゅうりとしらす和え 味噌汁 フルーツ	バナナ 青のりポテトフライ 牛乳	豚肉 ●鶏卵 しらす干し 削り節 油揚げ 青のり 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	バナナ 小松菜 もやし人参 きゅうり 粒コーン缶 大根 小ネギ フルーツ		18木	スパゲティミートソース きゅうりとささみのゴマサラダ すまし汁 フルーツ	バナナ 鮭おにぎり 牛乳	豚ひき肉 レバー 鶏ささみ わかめ 鮭フレーク 青のり	スパゲティ すりごま 精白米	バナナ 玉ねぎ人参 マッシュルーム缶 トマト缶 きゅうり 粒コーン缶 フルーツ			
5金	きのこご飯 さばのかば焼き風 春雨サラダ 味噌汁 フルーツ	みかん ヨーグルトスコーン 牛乳	油揚げ ひじき 豚肉 さば ハム ヨーグルト 牛乳	精白米 はるさめ すりごま うずまき麵 小麦粉 バター	みかん しめじ えのきたけ 椎茸人参 小ネギ きゅうり ホウレン草 フルーツ		19金	もちきびご飯 鮭の塩焼き ホウレン草のお浸し ●ポトフスープ フルーツ	みかん ヨーグルト ●ウエハース	鮭 削り節 ●ベーコン	精白米 もちきび じゃがいも	みかん ブロッコリー ホウレン草 もやし 人参 玉ねぎ フルーツ			
6土	ご飯 回鍋肉風炒め いんげんゴマ和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ●タンファクルー 牛乳	豚肉 ツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 すりごま じゃがいも	キャベツ 人参 いんげん 人参 しめじ フルーツ		20土	ニコフェス (お弁当会)	みかん ●メロンパン 牛乳						
8月	お弁当会	Feビスケット ●マフィン 牛乳					22月	トウジンジュシー きゅうり甘酢和え 豚汁 フルーツ	Feビスケット 揚げパン 牛乳 冬至	豚肉 乾ひじき 豚肉 きな粉 牛乳	精白米 ロールパン	人参 玉ねぎ 椎茸 小ネギ きゅうり 大根人参 小ネギ フルーツ			
9火	カレーライス ブロッコリーおかか和え すまし汁 フルーツ	りんご きな粉サンド 牛乳	鶏もも 削り節 きな粉 牛乳	精白米 じゃがいも ルウ 食パン バター	りんご 人参 玉ねぎ GP ブロッコリー キャベツ 小ネギ フルーツ		23火	ご飯 ●鮭チーズ焼き 中華風野菜炒め 味噌汁 フルーツ	りんご ●りんごケーキ 牛乳	鮭 チーズ わかめ 牛乳 ●鶏卵 牛乳	精白米 じゃがいも 小麦粉	りんご トマト キャベツ 玉ねぎ もやし 人参ニラ りんご フルーツ			
10水	お子様ランチ ●チキン南蛮 白菜の煮びたし 味噌汁 フルーツ	Feウエハース ●お誕生日ケーキ 牛乳 お誕生日会	鶏もも ●鶏卵 ツナ缶 わかめ 牛乳	精白米 小麦粉 ●マヨネーズ	玉ねぎ ピクルス 白菜人参 ピーマン 椎茸 大根 小ネギ フルーツ		24水	クリスマスランチ チキン唐揚げ ●ポテトサラダ コンソメスープ フルーツ	Feウエハース ●クリスマスデザート 牛乳 お楽しみ会	鶏もも ●鶏卵 ハム 牛乳	精白米 じゃがいも ●マヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉ねぎ キャベツ 粒コーン缶 コンクリーム缶 フルーツ			
11木	パン ハンバーグ(ハワイソース) ●コールスローサラダ コーンスープ フルーツ	みかん 栄養ふりかけおにぎり 牛乳	合ひき肉 牛乳 しらす干し	パン パン粉 ●マヨネーズ バター 小麦粉 精白米 すりごま	みかん 玉ねぎ人参 パイナップル キャベツ 粒コーン缶 コンクリーム缶 フルーツ		25木	麦ご飯 おでん もずくの酢の物 味噌汁 フルーツ	バナナ ●グレーゼリー せんべい 牛乳	鶏もも 厚揚げ豆腐 ちくわ もずく 牛乳	精白米 押麦	バナナ 大根 人参 トマト チンゲン菜 しめじ フルーツ			
12金	ご飯(納豆) ●麩チャンプルー かりかりきゅうり ●シカムドウチ汁 フルーツ	バナナ オレンジゼリー ビスケット 牛乳	ヒキワリ納豆 ●鶏卵 豚肉 ●カマボコ 牛乳	精白米 車麩 さつまいも	バナナ キャベツ 人参もやし ニラ きゅうり 大根椎茸 小ネギ フルーツ		26金	●沖縄そば もやしのナムル フルーツ	みかん ●いなり寿司 牛乳	豚肉 ●カマボコ 刻み昆布 ハム ●いなり	沖縄そば 精白米 すりごま	みかん 小ネギ もやし きゅうり フルーツ			
13土	チキン照り焼き丼 白菜おかか和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい ●くろ棒 牛乳	鶏もも 刻みのり 削り節 木綿豆腐 わかめ 牛乳	精白米	玉ねぎ 人参 いんげん 椎茸乾 白菜 人参 小ネギ フルーツ		27土	ご飯 麻婆豆腐 小松菜のごま和え 味噌汁 フルーツ	Caせんべい 亀の甲せんべい 牛乳	絹ごし豆腐 豚ひき肉 わかめ 牛乳	精白米 いりごま じゃがいも	椎茸人参 玉ねぎ たけのこ ニラ 小松菜 人参 しめじ フルーツ			

★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています(●卵の表示)

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。