

令和7年度

# 12月献立表

友愛保育園

・★は手作りおやつです。  
・※は分量が異なることがあります。  
・都合により一部献立が変更になる場合があります。  
・1人1杯の量は、白身卵に相当する場合があります。  
・牛乳の日は乳用は乳用、乳用は乳用の牛乳を使用します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き もやしときゅうりのおかか和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／砂糖／すりこ ま（白）／サラダ油／ ごま油／白ごま（いり）	鶏肉モモ／みそ／糸け づり／豚ひき肉	もやし／きゅうり／人 参／コーン／わかめ／ 生姜／にんにく	★ビビンバ風ごはん 麦茶	
2 火	ごはん すき焼き風煮 もやしときゅうりのサラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	カボチャボーロ／こめ ／サラダ油／砂糖／こ ま油／麩／ビスコ／コ ンソメリング	豚肩ロース／焼き豆腐 ／ロースハム／みそ／ 牛乳	白菜／えのきたけ／ね ぎ／もやし／きゅうり ／わかめ	むらさきいもせんべい 麦茶 ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
3 水	ごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え スープ（ちんげんさい コーン） 麦茶	鉄塩せん／こめ／エッ グケア／砂糖／食パン	みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／ 焼きのり／ちんげんさ い／コーン／いちご ジャム	★ジャムサンド 牛乳	
4 木	ごはん 鶏肉の寄せ焼き 干草和え みそ汁（大根 油あげ） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／砂糖／かたくり粉 ／パン粉／ごま油／す りこま（白）／サラダ 油／ホットケーキの素	鶏ひき肉／みそ／かま ぼこ／油揚げ／牛乳	玉ねぎ／キャベツ／人 参／きゅうり／大根／ りんご	鉄塩せん 麦茶 ★リンゴケーキ 牛乳	
5 金	ごはん ゆであいカレー（ポーク） ブロッコリーのごま和え ゼリー 麦茶	カルデツウエハース／こめ ／じゃがいも／サラダ油 ／有塩バター／薄力粉／砂糖 ／すりこま（白）／ゼリー ／ビスケット／ソフトせん べい	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／ブロッ コリー	たべっこどうぶつ 麦茶 ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
6 土	ごはん 肉野菜炒め 大根の塩昆布和え みそ汁（ふ ねぎ） 麦茶	クッキー／こめ／サラ ダ油／かたくり粉／麩 ／せんべい	豚モモ／みそ	キャベツ／玉ねぎ／人 参／ピーマン／大根／ 塩昆布／ねぎ	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
8 月	ごはん 豚丼の具 ブロッコリーのおかか和え みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／サラダ油／砂 糖／麩／かりんとう 揚げあられ	豚モモ／糸けづり／み そ／牛乳	玉ねぎ／ねぎ／ブロッ コリー／きゅうり／人 参／こまつな／バナナ	クッキー 麦茶 お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
9 火	ごはん 豆腐のミートローフ キャベツと人参の甘酢和え みそ汁（もやし ふ） 麦茶	かぼちゃボーロ／こめ ／かたくり粉／パン粉 ／砂糖／麩／源氏パイ ／カリボテミニ	鶏ひき肉／押豆腐／干 ひじき／みそ／牛乳	玉ねぎ／人参／キャベ ツ／もやし	むらさきいもせんべい 麦茶 源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
10 水	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜のごま和え スープ（コーン わかめ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／すりこま （白）	豚モモ	玉ねぎ／ほうれんそう ／人参／コーン／わか め	かぼちゃボーロ 麦茶 ★おにぎり 麦茶	
11 木	ごはん 鮭の西京焼き（乳児：カレイ） マカロニサラダ すまし汁（かまぼこ ちんげんさい） 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ ／砂糖／すりこま（白） ／マカロニ／エッグケア ／小町麩／有塩バター／ グラニュー糖	しろさけ／カレイ／み そ／ロースハム／かま ぼこ／牛乳	きゅうり／キャベツ／ 人参／ちんげんさい	鉄塩せん 麦茶 ★おふのシュガーラスク 牛乳	
12 金	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 ブロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	カルデツウエハース／ こめ／砂糖／サラダ油 ／麩／お菓子	鶏肉モモ／ツナ缶／み そ／牛乳	ねぎ／レモン／ブロッ コリー／きゅうり／人 参／わかめ	たべっこどうぶつ 麦茶 ビスコ やさしいコンソメリング 牛乳	
13 土	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 キャベツとコーンのサラダ みそ汁（もやし わかめ） 麦茶	せんべい／こめ／サラ ダ油／砂糖／クッキー	鶏肉モモ／みそ	マーマレード／キャベ ツ／きゅうり／コーン ／もやし／わかめ	カルデツウエハース 麦茶 クッキー せんべい 麦茶	
15 月	ごはん 鶏肉のみそ焼き もやしときゅうりのおかか和え みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	むらさきいもせんべい ／こめ／砂糖／サラダ 油／麩／お菓子	鶏肉モモ／みそ／糸け づり／牛乳	もやし／きゅうり／人 参／わかめ	せんべい 麦茶 ヘアビスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
16 火	まめくらのパン ホワイトシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ ウインナーのケチャップあえ 麦茶	かぼちゃボーロ／まめく らパン／じゃがいも／サ ラダ油／有塩バター／薄 力粉／砂糖／かりんとう ／揚げあられ	鶏肉もも／牛乳／スキ ムミルク／ウィンナー	玉ねぎ／人参／グリン ピース／ブロッコリー ／コーン	むらさきいもせんべい 麦茶 お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
17 水	ごはん 炒り豆腐 かぼちゃの含め煮 みそ汁（もやし ふ） 麦茶	鉄塩せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／麩	木綿豆腐／豚ひき肉／ みそ	人参／椎茸／ねぎ／グ リンピース／かぼちゃ ／もやし／炊き込みわ かめ	かぼちゃボーロ 麦茶 ★わかめおにぎり 麦茶	
月平均栄養価（以上児）		エネルギー	492kcal、タンパク質	20.1g、脂質	15.2g、食塩相当量	1.2g
月平均栄養価（未満児）		エネルギー	379kcal、タンパク質	15.6g、脂質	12.1g、食塩相当量	1.0g

# 令和7年度 12月献立表 友愛保育園

●★は手作りおやつです。  
 ●平均献立量が異なることがあります。  
 ●給食により一部献立が必要になる場合があります。  
 ●1ヶ月の献立は、白黒になる場合があります。  
 ●牛乳の日は乳児は対象、幼児は対象が牛乳を摂取します

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	午後 午前
18 木	ごはん 豚肉の甘辛煮 フロッコリーのこまマヨ 中華スープ 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／砂糖／エッグケア／すりごま（白）／ごま油／マカロニ	豚モモ／ツナ／きな粉／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／フロッコリー／きゅうり／人参／ねぎ／わかめ／コーン	★マカロニきなこと牛乳
19 金	ごはん ドライカレー ほうれん草のナムル カルシウムヨーグルト 麦茶	カルテツウエハース／こめ／サラダ油／ごま油／砂糖／すりごま（白）／ホットケーキの素／無塩バター	豚ひき肉／ロースハム／カルシウムヨーグルト／牛乳	トマト缶詰／人参／玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／ねぎ／レモン	★マドレーヌ牛乳
20 土	ごはん 大根と鶏肉の炒め煮 お浸し（もやし きゅうり） みそ汁（きゃべつ ふ） 麦茶	クッキー／こめ／サラダ油／砂糖／麩／せんべい	鶏肉モモ／糸けづり／みそ	大根／人参／もやし／きゅうり／キャベツ	クッキーせんべい麦茶
22 月	ごはん 豚肉とキャベツの炒めもの ひじきの炒り煮 中華スープ 麦茶	むらさきいもせんべい／こめ／サラダ油／しらたき／砂糖／ごま油／ホットケーキの素	豚モモ／油揚げ／牛乳	キャベツ／干ひじき／人参／グリーンピース／わかめ／コーン／オレンジジュース／マーマレード	★オレンジケーキ牛乳
23 火	ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁（小松菜 ふ） 麦茶	かぼちゃポーロ／こめ／サラダ油／麩／源氏パイ／カリボテミニ	鶏肉モモ／挽きわり納豆／糸けづり／みそ／牛乳	ほうれんそう／人参／こまつな	源氏パイカリボテミニ牛乳
24 水	コーンバターご飯 となかいハンバーグ フロッコリーのサラダ コンスープ りんごジュース 麦茶	鉄塩せん／こめ／有塩バター／かたくり粉／砂糖／サラダ油／ホットケーキの素	豚ひき肉／ロースハム／星型チーズ／牛乳／ホイップクリーム	コーン／玉ねぎ／フロッコリー／人参／きゅうり／クリーム／コーン／りんごジュース	★ココアのケーキ牛乳
25 木	ごはん ゆであいカレー（キーマ） フロッコリーとツナの和風サラダ バナナ 麦茶	たべっこどうぶつ／こめ／じゃがいも／サラダ油／有塩バター／薄力粉／砂糖／ホットケーキの素／マーガリン	豚ひき肉／牛乳／ツナ缶／絹ごし豆腐	玉ねぎ／人参／グリーンピース／フロッコリー／きゅうり／バナナ／いちごジャム	★豆腐スコーン牛乳
26 金	ごはん 鶏肉のかわり焼き かぼちゃサラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	カルテツウエハース／こめ／エッグケア／パン粉／麩／クッキー／せんべい	鶏肉モモ／みそ	かぼちゃ／きゅうり／玉ねぎ／わかめ	クッキーせんべい麦茶
27 土	ごはん 焼肉 キャベツとコーンのサラダ 中華スープ 麦茶	せんべい／こめ／サラダ油／砂糖／ごま油／クッキー	豚モモ	玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／きゅうり／コーン／ねぎ／わかめ	クッキーせんべい麦茶

## 今月の“旬”な～んだ？ 【12月】

このコーナーでは、毎月1つ旬の食材を紹介します。今月は「だいこん」です。

### ★消化酵素がたっぷり！

春の七草のひとつ「すずしろ」として知られ、古くから日本人に親しまれてきたため、全国各地には、辛みや形、大きさの異なる個性的なご当地ダイコンがあります。今も日本で最も生産されている野菜で、主に流通しているのは甘みがあり、みずみずしい青首ダイコンです。葉に近い部分ほど甘く、先に近い部分ほど辛味が強くなるので、先端は薬味や漬物に。葉に近い部分は、辛味が少ないのでサラダなど生食に最適です。中央部分は、おでんやふろふきダイコンなど煮物に向いています。また、葉も栄養に富んでいます。細かく刻んでごま油で炒め、かつお節とだし醤油で味を調えると、食べるとくせになる一品となりオススメです。近年では、赤紫色や黒、緑色など、海外の品種も加わり、直売所では様々なダイコンを見かけるようになりました。

### ★ダイコンの選び方

ヒゲ根が少なく、ハリとツヤがあり、すっきりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒゲが入っていないものを選びましょう。葉は、色が鮮やかで、みずみずしいものがよいでしょう。

### ★ダイコンの保存方法

葉から水分が蒸発してしまうので、必ず根と葉を切り離しましょう。根は新聞紙やラップに包んで野菜室に立てて保存。葉はすぐに食べるか、下茹でして冷蔵か冷凍保存します。

給食では4日、6日、20日にです。



来年1/7のおやつには春の七草がゆとして、大根を使います

