

令和7年度 12月献立表

友愛保育園

●は手作りおやつです。
●平日栄養量が変わることがあります。
●朝食により一部献立が変更になる場合があります。
●朝食はおやつを除く、夕食はおやつを除く、夜食はおやつを除くです。
●牛乳の日は乳清はおやつ、初日はおやつ牛乳を頂戴します

日 曜	献立名	材 料 名			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／すりごま（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	★ピピンバ風ごはん 麦茶	
					むらさきいもせんべい 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／ご ま油／麩／ピスコ／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	ピスコ やさいコンソメリング 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
3 水	ごはん 白身魚のみぞマヨネーズ焼き ほうれん草の磯辺和え スープ（ちんげんさい コーン） 麦茶	鉄塙せん／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／いちこ ジャム	★ジャムサンド 牛乳	
					鉄塙せん 麦茶	
4 木	ごはん 鶏肉の寄せ焼き 千草和え 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 りごま（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	★リングケーキ 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
5 金	ごはん ゆうあいカレー（ポーク） プロッコリーのごま和え ゼリー 麦茶	カルテツウエハース／こめ /じやがいも／サラダ油／ 有塩バター／薄力粉／砂糖 ／すりごま（白）／ゼリー ／ピスケット／ソフトせん べい	豚モモ／牛乳	玉ねぎ／人参／ブロッ コリー	ペアピスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					カルテツウエハース 麦茶	
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	クッキー せんべい 麦茶	
					クッキー 麦茶	
8 月	ごはん 豚丼の具 プ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	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
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	源氏パイ カリボテミニ 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
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	鉄塙せん／こめ／サラ ダ油／砂糖／すりごま （白）	豚モモ	玉ねぎ／ほうれんそう ／人参／コーン／わか め	★おにぎり 麦茶	
					鉄塙せん 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／すりごま（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	★お心のシュガーラスク 牛乳	
					たべっこどうぶつ 麦茶	
12 金	ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ煮 プロッコリーとツナの和風サラダ みそ汁（ふ わかめ） 麦茶	カルテツウエハース／ 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	ピスコ やさいコンソメリング 牛乳	
					カルテツウエハース 麦茶	
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	クッキー せんべい 麦茶	
					せんべい 麦茶	
15 月	ごはん 鶏肉のみぞ焼き 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	ペアピスケット ココア アンパンマンソフトせんべい 牛乳	
					むらさきいもせんべい 麦茶	
16 火	まめくらのパン ホワイトシチュー プロッコリーとコーンのサラダ ワ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／じやがいも／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／ワインナー	玉ねぎ／人参／グリン ピース／ブロッコリー ／コーン	お豆腐屋さんのかりんとう おから入り揚げあられ 牛乳	
					かぼちゃボーロ 麦茶	
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	鉄塙せん／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	★わかめおにぎり 麦茶	
					鉄塙せん 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

日 曜 日	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		
18 木	ごはん 豚肉の甘辛煮 ブロッコリーのごまマヨ 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/ブ 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 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
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	カルテツウエハース 麦茶
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(きゅべつ 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	クッキー 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	むらさきいもせんべい 麦茶
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	かぼちゃボーロ/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	かぼちゃボーロ 麦茶
24 水	コーンバターご飯 となかいハンバーグ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 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/ブ 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	鉄塩せん 麦茶
25 木	ごはん ゆうあいカレー(キーマ) ブ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/グリン ピース/ブロッコリー/ きゅうり/バナナ/ いちごジャム	★豆腐スコーン 牛乳	たべっこどうぶつ 麦茶
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	カルテツウエハース 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	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、先端は葉味や漬物に。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、食べるとき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、すっしりと重いもの。根元の部分が黒ずんでいたり、ヒビ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。

給食では4日、6日、20日にでます。



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



★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、下茹として冷蔵か冷凍保存します。