

12月献立表



2025年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ（午前）	おやつ（午後）	
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える				
月	1・15	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	ビビンバ丼 中華サラダ 中華スープ 果物	豚挽肉 ハム 豆腐	七分搗米	もやし 小松菜 人参 レタス わかめ きゅうり コーン ねぎ エリンギ みかん	御飯 鶏ケチャップ煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 マカロニポリタン 小魚	
火	2・16		御飯 鰯大根 れんこんサラダ 味噌汁	鰯 ひよこ豆 ツナ	七分搗米	大根 いんげん れんこん きゃべつ 人参 コーン 白菜 里芋	御飯 豚肉中華炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 かぼちゃスコーン するめ	
水	3・17		御飯 タンドリーチキン ジャーマンポテト 味噌汁 果物	鶏肉 ベーコン	七分搗米	ほうれん草 コーン じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゃべつ パセリ もやし りんご	カレーライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 チーズトースト こぶ	
木	4・18		御飯 かじきの立田揚げ 五目金平 味噌汁	かじき 油揚げ	七分搗米	かぼちゃ れんこん 牛蒡 きぬさや しらたき 人参 大根 ねぎ わかめ	御飯 そぼろ煮 味噌汁	ほうじ茶 クッキー ビスケット	牛乳 大学芋 小魚せんべい 18日 もちつき	
金	5・19		御飯 八宝菜 華風和え 味噌汁	豚肉 なると ハム	七分搗米	白菜 人参 たけのこ ねぎ きぬさや 春雨 きゅうり じゃが芋 玉ねぎ	焼きそば 温野菜 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 フルーツヨーグルト 干し芋	
土	6・20		カレーピラフ フレンチサラダ コンソメスープ 果物	ウィンナー	七分搗米	人参 玉ねぎ ピーマン きゃべつ きゅうり コーン じゃが芋 わかめ バナナ		ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 クラッカーサンド するめ	
月	8・22		御飯 鶏のトマトソース かぼちゃサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム	七分搗米	玉ねぎ 人参 ピーマン 黄パプリカ かぼちゃ きゅうり かぶ わかめ	御飯 チンジャオロースウ 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 アップルパイ こぶ	
火	9・23		パン クリームシチュー コールスローサラダ 果物	豚肉 ハム	パン	じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ブロッコリー きゃべつ きゅうり コーン みかん	御飯 鶏旨煮 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	ほうじ茶 じゃこわかめ御飯 チーズ	
水	10・24		御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き じゃこ大根 味噌汁	鮭 じゃこ	七分搗米	コーン しめじ えのき しいたけ 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 切干大根 さつま芋	チキンライス 温野菜 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ラスク 干し芋	
木	11・25		御飯 鶏つみれ汁 ごま和え 果物	鶏挽肉 豆腐 油揚げ	七分搗米	大根 白菜 春雨 人参 ねぎ 里芋 牛蒡 ほうれん草 バナナ	御飯 肉じゃが 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 甘食 するめ 25日 クリスマスおやつ	
25日 クリスマスバイキング										
12日 お弁当の日										
金	12・26		御飯 鯖の塩焼 ひじき煮 五目汁	鯖 大豆 油揚げ	七分搗米	小松菜 人参 ひじき れんこん さつま芋 きぬさや ねぎ 牛蒡 里芋 白菜 大根	ハヤシライス バナナ 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 ふかし芋 小魚 26日 誕生会	
土	13・27		御飯 厚揚げと白菜の中華炒め もやしときゅうりの和物 味噌汁	豚肉 厚揚げ ハム	七分搗米	白菜 玉ねぎ 人参 しめじ もやし きゅうり ねぎ わかめ		ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 焼うどん するめ	

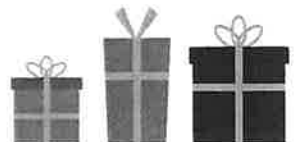
*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。

*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。

*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で1度お試しください。

*体調の変化などありましたらお申し出ください。

*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。



《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	553	23.6	18.5	79.4	257	2.8	248	0.48	0.39	50
3歳未満児	441	19.6	14.7	63.0	213	2.1	203	0.39	0.30	39



12月 離乳食予定献立表



2025年度

曜日	日付	5～6ヶ月離乳食	7～8ヶ月離乳食	9～11ヶ月離乳食		12ヶ月～完了	
				午後おやつ			午後おやつ
月	1 ・ 15	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と小松菜煮 パプリカ煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と小松菜煮 パプリカのケチャップ煮 味噌汁 みかん		ビビンバ丼刻み(軟飯～御飯) 中華サラダ刻み 中華スープ 果物	
火	2 ・ 16		3分～7分粥 白身魚ときゃべつ煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚ときゃべつ煮 白菜煮 味噌汁 おじや		ビスケット マカロニナポリタン こぶ	
水	3 ・ 17		3分～7分粥 ささみひき肉とブロッコリーくず煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 ポテトソテー 味噌汁 りんご煮		軟飯～御飯 タンドリーチキン刻み ジャーマンポテト刻み 味噌汁 果物	
木	4 ・ 18		3分～7分粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と南瓜煮 大根煮 味噌汁 おじや		クラッカー チーズトースト こぶ	
金	5 ・ 19		3分～7分粥 ささみひき肉とかぶ煮 白菜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とかぶ煮 春雨酢の物 味噌汁 煮込みうどん		軟飯～御飯 八宝菜刻み 華風和え刻み 味噌汁 果物	
土	6 ・ 20			全粥 肉団子とピーマン煮 きゃべつ煮 味噌汁 バナナ		クラッカー フルーツヨーグルト するめ	
月	8 ・ 22	おもゆ～つぶし粥 野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分～7分粥 ささみひき肉と黄パプリカ煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子と黄パプリカケチャップ煮 南瓜煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鶏のトマトソース刻み かぼちゃサラダ刻み 味噌汁	
火	9 ・ 23		3分～7分粥 ささみひき肉とじゃがいも煮 きゃべつのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とじゃがいも煮 きゃべつの酢の物 味噌汁 みかん		ビスケット じゃこわかめ御飯 チーズ	
水	10 ・ 24		3分～7分粥 白身魚とさつま芋煮 かぶのくず煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 切干大根煮 味噌汁 おじや		軟飯～御飯 鮭のコーンマヨネーズ焼き刻み じゃこ大根刻み 味噌汁	
木	11 ・ 25		3分～7分粥 ささみひき肉とほうれん草煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とほうれん草煮 大根煮 味噌汁 バナナ		軟飯～御飯 鶏つみれ汁刻み ごま和え刻み 果物	
金	12 ・ 26		3分～7分粥 白身魚と小松菜煮 さつま芋煮 味噌汁(汁のみ)	12日 お弁当の日		25日 クリスマスバイキング	
土	13 ・ 27			全粥 肉団子と白菜煮 もやし煮 味噌汁 おじや		ビスケット ふかし芋 こぶ 26日 誕生会	