

# 令和7年12月 献立表



長栄保育園

\*印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材料名			おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児(午前)	乳幼児(午後)
1	月	かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	ごはん	油 さとう かたくり粉 糸こんにゃく	鶏ひき肉 削り節 豆腐 豚もも肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース(冷) だいこん ごぼう 葉ねぎ にんじん	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 カルシウムせんべい
2	火	鶏肉と野菜のカレースープ煮 れんこんサラダ★	ロールパン	油 じやがいも すりごま(白) マヨネーズ	鶏もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン缶 れんこん しめじ	お茶 ぱりんこ	お茶 チーズリゾット
3	水	冬野菜のなかよし煮 みそ汁	ごはん	さといも 糸こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん こまつな グリンピース(冷) 干し椎茸 たまねぎ	お茶 エマーチーズクラッカー	牛乳 アスパラガス ビスケット
4	木	コーンクリームシチュー マカロニサラダ★	食パン	じやがいも 油 バター 小麦粉 マカロニ マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク ロースハム	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) コーン缶 クリームコーン缶 キャベツ きゅうり	お茶 クリームラスク	牛乳(100) りんご エマシガービスケット
5	金	みそ煮おでん 大豆と小魚のごまからめ	ごはん	さといも 糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉 白ごま	生揚げ 揚げはん 削り節 大豆(水煮) たづくり	だいこん にんじん	お茶 マリー	牛乳 ばかうけ(青のり)
6	土	ラーメン ヨーグルト		中華めん(生) 油 ごま油	焼き豚 生わかめ ヨーグルト	にんじん もやし コーン缶 葉ねぎ	お茶 ぱりんこ	
8	月	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ	牛乳 満月ボン	牛乳 チーズおかき
9	火	マーボー豆腐 ほんさんすう味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 鶏ひき肉 ロースハム 味付け煮干	にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ きゅうり もやし たまねぎ	お茶 花三色	お茶 大学いも
10	水	肉団子と白菜のスープ煮 れんこん炒め	ミルク ロール	かたくり粉 油 さとう	鶏ひき肉 ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ れんこん コーン缶	牛乳 カルシウムせんべい (ごま)	牛乳 シスコーン
11	木	手作りカレーライス チーズサラダ★	麦ごはん	油 じやがいも 小麦粉 バター マヨネーズ	豚もも肉 スキムミルク チーズ ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) キャベツ きゅうり	お茶 白い風船	みかん ハッピーターン
12	金	豆腐ハンバーグ 野菜スープ	ミルク ロール	パン粉(乾) 油 さとう	豆腐 鶏ひき肉 干しひじき 卵 スキムミルク ロースハム	たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん	お茶 しるこサンド クラッカー	牛乳 ふるさとボン菓子
13	土	長栄保育園お遊戯会						
15	月	魚の甘酢ソースかけ かき玉スープ	ミルク ロール	かたくり粉 油 さとう	白身魚 豆腐 生わかめ 卵	たまねぎ にんじん ほうれんそう	牛乳 チーズあられ	牛乳 ミレービスケット
16	火	冬野菜のなかよし煮 みそ汁	ごはん	さといも 糸こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう れんこん こまつな グリンピース(冷) 干し椎茸 たまねぎ	お茶 たべっ子どうぶつ	牛乳 肉まん風蒸しパン
17	水	焼き肉ごはん もやしあえ 春雨スープ	ごはん	さとう ごま油 油 すりごま(白) はるさめ(乾)	豚もも肉 ロースハム	にんにく しょうが レモン(果汁) たまねぎ 葉ねぎ もやし きゅうり みかん缶 にんじん はくさい	お茶 エマシガービスケット	お茶 ピレーネ
18	木	みそ煮おでん 大豆と小魚のごまからめ	ごはん	さといも 糸こんにゃく 油 さとう かたくり粉 白ごま	生揚げ 揚げはん 削り節 大豆(水煮) たづくり	だいこん にんじん	お茶 野菜かりんとう	牛乳 ハーベスト
19	金	かぼちゃのそぼろ煮 豚汁	ごはん	油 さとう かたくり粉 糸こんにゃく	鶏ひき肉 削り節 豆腐 豚もも肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ グリンピース(冷) だいこん ごぼう 葉ねぎ にんじん	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ピスコ
20	土	インディアンスパゲティ 発酵乳		スパゲティ 油	合い挽き肉 発酵乳	にんじん 青ピーマン たまねぎ しめじ にんにく しょうが	お茶 ミレービスケット	
22	月	煮魚(にんじん) 合わせみそ汁 チーズ	ごはん	さとう	さかな 油揚げ 生わかめ 削り節 チーズ	しょうが たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ	牛乳 満月ボン	牛乳 きなこ餅
23	火	マーボー豆腐 ほんさんすう味付け煮干	ごはん	油 さとう かたくり粉 ごま油 はるさめ(乾)	豆腐 鶏ひき肉 ロースハム 味付け煮干	にんにく しょうが にんじん 葉ねぎ きゅうり もやし たまねぎ	お茶 カルシウム せんべい	牛乳 ほたぼた焼き
24	水	鶏肉と野菜のカレースープ煮 れんこんサラダ★	ロールパン	油 じやがいも マヨネーズ すりごま(白)	鶏もも肉 ロースハム	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン缶 れんこん しめじ	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 フレークバー
25	木	ケチャップライス フライドチキン コンソメスープ	ごはん	油 小麦粉	ロースハム 鶏もも肉	たまねぎ にんじん 青ピーマン もやし はくさい えのきたけ コーン缶 バセリ	牛乳 ハッピーターン	野菜ジュース 源氏パイ
26	金	なめしごはん 年越しにゅうめん 鶏肉の照り煮	ごはん	そうめん さとう	油揚げ 削り節 鶏もも肉	ほうれんそう たまねぎ にんじん ブロッコリー	牛乳 花三色	牛乳 しるこサンド
27	土	お弁当					お茶 ぱりんこ	
29	月	年末休暇						
30	火	年末休暇						
31	水	年末休暇						