

令和7年12月 幼 児 食 献 立 表

日 曜			あか	黄	みどり	延長
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ドライカレー キャベツとコーンのソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 マーマレード蒸しケーキ (お砂糖・米粉)	牛乳 豚ひき肉 卵	米 油 砂糖 コーンスターチ お砂糖・キス・バター マーマレードジャム	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース キャベツ コーン ほうれん草 りんご	くだもの
2 火	ごはん 煮魚 青菜ともやしの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ポテトドック	牛乳 魚 味噌 ツナ缶	米 砂糖 ドックパン じゃがいも 油	大根 しょうが 青菜 もやし かぼちゃ 長ねぎ みかん 玉ねぎ	りんごジュース 菓子(延長用)
3 水	ごはん ふくき卵 ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 マカロニからんどう(米粉):3歳以上 マカロニきな粉(米粉):1~2歳	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 油揚げ 味噌 きな粉	米 油 砂糖 米のマカロニ 黒砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ブロッコリー 切干し大根 キャベツ えのき パナナ	菓子(延長用)
4 木	ふりかけごはん 鶏のアップルソース 人参の甘煮 ビーフンソテー スープ くだもの	牛乳 バナナケーキ(米粉)	牛乳 桜えび 削り節 鶏肉 無調整豆乳	米 ごま 油 砂糖 ビーフン 米粉	のりりんご 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 白菜 長ねぎ わかめ みかん バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
5 金	かき揚げ丼 大根のそぼろ煮 すまし汁 くだもの	牛乳 クッパ	牛乳 しらす干し 大豆 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 青菜 りんご たけのこ にら	菓子(延長用)
6 土	ちゃんぽん(あわ麺) さつま芋の甘煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖 菓子	昆布 しょうが 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし にんじん レーズン パナナ	菓子(延長用)
8 月	おかか炒飯 生揚げと野菜の中華炒め スープ くだもの	牛乳 ほうとう風うどん(米の麺)	牛乳 鶏ひき肉 削り節 生揚げ 鶏肉 味噌	米 油 ごま油 砂糖 米の麺	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし わかめ えのき パナナ かぼちゃ しめじ	りんごジュース 菓子(延長用)
9 火	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 青菜のごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	牛乳 魚 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン バター グラニュー糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 青菜 かぶ かぶ菜 みかん	菓子(延長用)
10 水	ツナトマトパゲッティ キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 ツナ缶	スパゲッティ 油 コーンスターチ コーンフレーク 砂糖 じゃがいも 米	コーン 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん 青菜 りんご 昆布	くだもの
11 木	ごはん シュウマイ ゆでキャベツ チャプチェ 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 ごま油 春雨 油 砂糖 菓子	玉ねぎ しいたけ グリンピース しょうが キャベツ にんじん もやし 青菜 大根 パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
12 金	ごはん 豚肉の味噌焼き きんぴらごぼう 白菜と里芋の葛汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 味噌 豆乳	米 ごま油 油 砂糖 さといも 片栗粉 さつまいも 米粉 ごま	玉ねぎ ピーマン しょうが ごぼう にんじん 白菜 青菜 りんご	菓子(延長用)
13 土	けんちんうどん(米の麺) じゃが芋のそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏ひき肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	大根 青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
15 月	ドライカレー キャベツとコーンのソテー コンソメスープ くだもの	牛乳 マーマレード蒸しケーキ (お砂糖・米粉)	牛乳 豚ひき肉 卵	米 油 砂糖 コーンスターチ お砂糖・キス・バター マーマレードジャム	玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース キャベツ コーン ほうれん草 りんご	くだもの
16 火	ごはん 煮魚 青菜ともやしの煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 ポテトドック	牛乳 魚 味噌 ツナ缶	米 砂糖 ドックパン じゃがいも 油	大根 しょうが 青菜 もやし かぼちゃ 長ねぎ みかん 玉ねぎ	りんごジュース 菓子(延長用)
17 水	ごはん ふくき卵 ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 味噌汁 くだもの	牛乳 マカロニからんどう(米粉):3歳以上 マカロニきな粉(米粉):1~2歳	牛乳 卵 豆腐 豚ひき肉 油揚げ 味噌 きな粉	米 油 砂糖 米のマカロニ 黒砂糖	玉ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース ブロッコリー 切干し大根 キャベツ えのき パナナ	菓子(延長用)
18 木	ふりかけごはん 鶏のアップルソース 人参の甘煮 ビーフンソテー スープ くだもの	牛乳 バナナケーキ(米粉)	牛乳 桜えび 削り節 鶏肉 無調整豆乳	米 ごま 油 砂糖 ビーフン 米粉	のりりんご 玉ねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 白菜 長ねぎ わかめ みかん バナナ	ゼリー 菓子(延長用)
19 金	かき揚げ丼 大根のそぼろ煮 すまし汁 くだもの	牛乳 クッパ	牛乳 しらす干し 大豆 鶏ひき肉 豆腐 鶏肉	米 じゃがいも コーンスターチ 米粉 油 砂糖 片栗粉 ごま油	玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 青菜 りんご たけのこ にら	菓子(延長用)
20 土	ちゃんぽん(あわ麺) さつま芋の甘煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 豚肉	あわの麺 油 ごま油 さつまいも 砂糖 菓子	昆布 しょうが 長ねぎ キャベツ 青菜 もやし にんじん レーズン パナナ	菓子(延長用)
22 月	おかか炒飯 生揚げと野菜の中華炒め スープ くだもの	牛乳 ほうとう風うどん(米の麺)	牛乳 鶏ひき肉 削り節 生揚げ 鶏肉 味噌	米 油 ごま油 砂糖 米の麺	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん しいたけ チンゲン菜 玉ねぎ もやし わかめ えのき パナナ かぼちゃ しめじ	りんごジュース 菓子(延長用)
23 火	ごはん 揚げ魚の野菜あんかけ 青菜のごま煮びたし 味噌汁 くだもの	牛乳 シュガートースト	牛乳 魚 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 食パン バター グラニュー糖	玉ねぎ にんじん さやいんげん 青菜 かぶ かぶ菜 みかん	菓子(延長用)
24 水	ツナトマトパゲッティ キャベツのバリバリサラダ スープ くだもの	牛乳 夕焼けおにぎり	牛乳 ツナ缶	スパゲッティ 油 コーンスターチ コーンフレーク 砂糖 じゃがいも 米	コーン 玉ねぎ トマト キャベツ にんじん 青菜 りんご 昆布	くだもの
25 木	ごはん シュウマイ ゆでキャベツ チャプチェ 味噌汁 くだもの	乳飲料 菓子	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 味噌 乳飲料	米 片栗粉 ごま油 春雨 油 砂糖 菓子	玉ねぎ しいたけ グリンピース しょうが キャベツ にんじん もやし 青菜 大根 パナナ	ゼリー 菓子(延長用)
26 金	ごはん 豚肉の味噌焼き きんぴらごぼう 白菜と里芋の葛汁 くだもの	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 味噌 豆乳	米 ごま油 油 砂糖 さといも 片栗粉 さつまいも 米粉 ごま	玉ねぎ ピーマン しょうが ごぼう にんじん 白菜 青菜 りんご	菓子(延長用)
27 土	けんちんうどん(米の麺) じゃが芋のそぼろ煮 くだもの	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏ひき肉	米の麺 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	大根 青菜 玉ねぎ にんじん パナナ	菓子(延長用)
行事食	ピラフ チキンソテー 茹でブロッコリー キャベツの炒めサラダ 豆乳コーンスープ くだもの	牛乳 ココアケーキ(米粉)といちご	牛乳 鶏肉 豆乳	米 油 砂糖 コーンスターチ 米粉 アレルギー対応マーガリン	玉ねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン みかん いちご	菓子(延長用)
ごっこ遊び	おにぎり 鶏のから揚げ フライドポテト 茹野菜 すまし汁 りんごジュース くだもの	牛乳 菓子	牛乳 削り節 しらす干し 鶏肉	米 片栗粉 油 じゃがいも 菓子	青のり しょうが りんご ブロッコリー にんじん わかめ 玉ねぎ みつば りんごジュース パナナ	菓子(延長用)

1~2歳児には、10時に牛乳がつけます。

献立は天候等の理由により、変更する場合があります。また、果物も安全性を配慮し年齢により変更する場合があります。

区立保育園の基本献立は、乳幼児の3大アレルギーである「卵・乳・小麦」不使用の献立を週に複数回取り入れています。

(子ども施設課 管理栄養士)

