

令和7年12月 幼児食献立表

日	曜	昼食	おやつ	あか	黄	みどり	延長
				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（だもの）	牛乳 マーマレード蒸しケーキ (アツケ-キ粉)	牛乳 豚ひき肉 卵	米 油 砂糖 コーンスター アツケ-キミックスバター 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 青菜をもやしの煮びたし 味噌汁（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 ふくさ卵 ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 味噌汁（だもの）	牛乳 マカロニかりんとう（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 グリンピース ブロッコリー 切干し大根 キャベツ えのき バナナ	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 ピーフンソテー スープ（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 油 砂糖 ピーフン 米粉	のりりんご 玉ねぎ にんじん キャベツ チングン菜 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（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 ミ粉 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（あわ麵） さつま芋の甘煮 （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 バナナ	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（だもの）	牛乳 ほうとう風うどん（米の麵）	牛乳 鶏ひき肉 削り節 生揚げ 鶏肉 味噌	米 油 ごま油 砂糖 米の麵	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん しいたけ チングン菜 玉ねぎ もやし わかめ えのき バナナ かぼちゃ しめじ	りんごジュース 菓子（延長用）
9	火	ごはん 接げ魚の野菜あんかけ 青菜のごま煮びたし 味噌汁（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 かぶ葉 みかん	菓子（延長用）
10	水	ツナトマトスパゲッティ キャベツのパリパリサラダ スープ（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 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも 米	ヨーン 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 チップチュー 味噌汁（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 バナナ	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（だもの）	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 味噌 豆乳	米 ごま油 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（米の麵） じゃが芋のそぼろ煮 （だもの）	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏ひき肉	米の麵 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	大根 青菜 玉ねぎ にんじん バナナ	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（だもの）	牛乳 マーマレード蒸しケーキ (アツケ-キ粉)	牛乳 豚ひき肉 卵	米 油 砂糖 コーンスター アツケ-キミックスバター 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 青菜をもやしの煮びたし 味噌汁（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 ふくさ卵 ブロッコリーの塩ゆで 切干し大根の炒り煮 味噌汁（だもの）	牛乳 マカロニかりんとう（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 グリンピース ブロッコリー 切干し大根 キャベツ えのき バナナ	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 ピーフンソテー スープ（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 油 砂糖 ピーフン 米粉	のりりんご 玉ねぎ にんじん キャベツ チングン菜 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（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 ミ粉 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（あわ麵） さつま芋の甘煮 （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 バナナ	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（だもの）	牛乳 ほうとう風うどん（米の麵）	牛乳 鶏ひき肉 削り節 生揚げ 鶏肉 味噌	米 油 ごま油 砂糖 米の麵	しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん しいたけ チングン菜 玉ねぎ もやし わかめ えのき バナナ かぼちゃ しめじ	りんごジュース 菓子（延長用）
23	火	ごはん 接げ魚の野菜あんかけ 青菜のごま煮びたし 味噌汁（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 かぶ葉 みかん	菓子（延長用）
24	水	ツナトマトスパゲッティ キャベツのパリパリサラダ スープ（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 コーンフレーク 砂糖 じゃがいも 米	ヨーン 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 チップチュー 味噌汁（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 バナナ	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（だもの）	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 味噌 豆乳	米 ごま油 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（米の麵） じゃが芋のそぼろ煮 （だもの）	牛乳 菓子	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏ひき肉	米の麵 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 菓子	大根 青菜 玉ねぎ にんじん バナナ	菓子（延長用）
行事食		ピラフ チキンソテー 茄子でブロッコリー キャベツの炒めサラダ 豆乳コーンスープ（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 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）
こ 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（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 バナナ	菓子（延長用）

1～2歳児には、10時に牛乳ができます。  
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大アレルゲンである「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）

