

2025年12月 献立表 (キンダー)

2025年11月20日
しあわせの丘こども園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食とおやつ)			日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料(昼食とおやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	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 しめじのすまし汁 鶏の照焼き ひじき煮	ココアちんすこう 牛乳	米、小麦粉、砂糖、油、ココア	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ちくわ、ひじき	玉ねぎ、しめじ、にんじん、しょうが	17	水	パン かぶと鶏肉のスープ ワインナーのオーブン焼き かぼちゃサラダ	きつねおにぎり	ロールパン、じゃがいも、米、砂糖	ワインナー、鶏肉、油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ、かぶ、コーン、きゅうり、にんじん、裏ごしコーン、かぶの葉
2	火	トントン丼 キャベツのみぞ汁 オレンジ	フルーツポンチ	米、砂糖、油	豚肉、油揚げ、みそ	玉ねぎ、オレンジ、バナナ、りんご、白桃缶、みかん缶、パイン缶、キャベツ、にんじん、青ねぎ、しめじ	18	木	ごはんと味付けのり えのきのすまし汁 さわらのみぞれ煮 白菜のおかか和え	スイートポテト 牛乳	米、砂糖、さつまいも	さわら、油揚げ、味付けのり、豆乳	白菜、大根、白桃缶、バナナ、みかん缶、えのきだけ、玉ねぎ、にんじん
3	水	パン かぶと鶏肉のクリームシチュー プロッコリーとじゃがいものサラダ バナナ	ツナマヨおにぎり	ロールパン、米、じゃがいも、シチュールウ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、スキムミルク	バナナ、かぶ、玉ねぎ、白菜、プロッコリー、かぶの葉、にんじん、コーン	19	金	鶏そぼろ丼 さといもの豚汁 大根のツナサラダ ジョア(いちご)	磯辺焼き きな粉餅	米、食パン、さといも、砂糖、片栗粉、油、もち米	ジョア(いちご)、鶏ひき肉、豚肉、ツナ水煮、油揚げ、豚ひき肉、みそ、チーズ、かつお節、きな粉、味付けのり、炊き込みわかめ	玉ねぎ、大根、にんじん、小松菜、トマトピューレ、きゅうり、青ねぎ、しょうが
4	木	ごはん 白菜のみぞ汁 鮭フライ 高野豆腐の含め煮	にんじんケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、パン粉、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鮭、高野豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、白菜	20	土	豚丼 油揚げのみぞ汁 キャベツとちくわの和え物	オレンジ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉、ちくわ、油揚げ、みそ、わかめ	玉ねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、大根
5	金	ごはん ジョア(フレーン) ほうれん草のみぞ汁 肉じゃが うの花	揚げパン 牛乳	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、油、ごま油	ジョア(フレーン)、牛乳、牛肉、おから、油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、青ねぎ、しいたけ	21	日					
6	土	豆腐そぼろ丼 小松菜のみぞ汁 オレンジ	ゆかりおにぎり	米、砂糖、片栗粉、油	豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	オレンジ、玉ねぎ、小松菜、にんじん、青ねぎ、干しいたけ、しょうが、しそふりかけ	22	月	ごはん れんこんの豚汁 さわらの照焼き 南瓜のいとこ煮	フルーツヨーグルト	米、砂糖	さわら、豚肉、油揚げ、小豆、みそ、スキムミルク、ヨーグルト	かぼちゃ、玉ねぎ、れんこん、大根、にんじん、青ねぎ、しょうが、白桃、みかん缶、バナナ
7	日						23	火	大根ごはん わかめのみぞ汁 すきやき風煮 にんじんとツナのしりしり	ふのラスク 牛乳	米、砂糖、麩、油、マーガリン	牛乳、牛肉、ツナ水煮、油揚げ、みそ、わかめ	にんじん、白菜、玉ねぎ、大根、しらたき、ピーマン、大根・葉
8	月	ごはん 春雨スープ 油淋鶏 チングン菜のサラダ	バナナケーキ 牛乳	米、ホットケーキミックス、片栗粉、砂糖、春雨、油、ごま油	牛乳、鶏肉、ツナ水煮、わかめ	バナナ、チンゲン菜、大根、玉ねぎ、にんじん、白ねぎ、しょうが、干しいたけ	24	水	ごはん ミネストローネ 鶏のからあげ ツリー ポテトサラダ	クリスマスパフェ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、片栗粉、油、コーンフレーク	鶏肉、豆乳、ワインナー、豆乳ホイップ	ホールトマト、にんじん、玉ねぎ、バナナ、キャベツ、いちご、プロッコリー、コーン、ほうれん草、しょうが
9	火	ハヤシライス マセドアンサラダ りんごヨーグルト	大学イモ 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、ハヤシルウ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、牛肉、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん、りんご、コーン、きゅうり、エリンギ	25	木	ピビンバ 豆腐スープ バナナ	ココア蒸しパン 牛乳	米、米粉、砂糖、油、ココア、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、みそ、わかめ	バナナ、ほうれん草、もやし、玉ねぎ、にんじん、コーン
10	水	ごはん ほうれんそうのみぞ汁 豚肉の生姜焼き 白菜と厚揚げの煮浸し	ポテトチーズもち	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油	豚肉、厚揚げ、みそ、チーズ、牛乳	白菜、玉ねぎ、ほうれん草、しめじ、えのきだけ、しょうが	26	金	きざみうどん れんこんのきんぴら みかん	きなこあんバター トースト 牛乳	うどん、食パン、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、油揚げ、こしあん、きな粉	みかん、玉ねぎ、れんこん、にんじん、しらたき、青ねぎ、干しいたけ
11	木	麦ごはん 小松菜のみぞ汁 さばの竜田揚げ 切干大根煮	マカロニきなこ 牛乳	米、押麦、片栗粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、油揚げ、みそ、きな粉	小松菜、にんじん、切干大根、しょうが	27	土	お弁当	オレンジ			オレンジ
12	金	ごはん 油揚げのみぞ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	米粉ケーキ	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油、片栗粉	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、油揚げ、みそ、豆乳ホイップ	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、小松菜	28	日					
13	土	ひじきそぼろ丼 大根のすまし汁 ほうれん草のおかか和え	バナナ	米、油、米粉、砂糖	豚ひき肉、大豆、油揚げ、ひじき、かつお節	バナナ、ほうれん草、玉ねぎ、大根、にんじん、えのきだけ、しょうが	29	月					
14	日						30	火					
15	月	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン 大根とワインナーの洋風煮	マシュマロおこし 牛乳	米、コーンフレーク、マシュマロ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ワインナー、ヨーグルト、スキムミルク	大根、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん	31	水					
16	火	ポークカレーライス コールスローサラダ りんご	ドーナツ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、カレールウ、砂糖、油	牛乳、豚肉、おから	りんご、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン							