



令和7年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ
1 (月)	麦飯 揚げ魚の葱ソースかけ 人参の甘煮 たまねぎと南瓜のみそ汁	オレンジ 米、油 片栗粉、砂糖 押麦 菓子	牛乳、さば、油あげ みそ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ にんじん、ねぎ わかめ、こんぶ、オレンジ	酒、酢、みりん しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 サラダせん 牛乳
2 (火)	人参ご飯 おでん風煮 ブロッコリーのごま和え	みかん 米、糸こんにゃく ホットケーキ粉 メープルシロップ マーガリン、砂糖	卵、生揚げ、鶏肉 脱脂粉乳、さつまあげ 牛乳、ちくわ、ごま	だいこん、キャベツ、にんじん ブロッコリー、みかん あおのり	しょうゆ、酒 みりん がらスープ素 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 メープルマフィン ミルク
3 (水)	白飯 冬野菜カレー キャベツサラダ	オレンジ 米、油、砂糖 菓子	牛乳、鶏肉	オレンジ、キャベツ、たまねぎ にんじん、だいこん、きゅうり ごぼう、れんこん、コーン グリーンピース、レモン、りんご	カレールー (乳・卵抜き) 酢、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 まがりせんべい 牛乳
4 (木)	白飯 牛肉とれんこんの炒め物 納豆汁	バナナ 米、小麦粉 黒砂糖、油	牛肉、豆乳、脱脂粉乳 納豆、みそ、煮干し	たまねぎ、バナナ、れんこん にんじん、だいこん、ねぎ こんぶ、にんにく	しょうゆ、酒 みりん ベーキングパウダー 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 黒糖蒸しパン ミルク
5 (金)	白飯 豆腐とわかめの和風サラダ 豚汁	オレンジ 米 糸こんにゃく 砂糖、油	豆腐、卵、豚肉 みそ、ちくわ、煮干し ごま、牛乳	りんご、オレンジ、きゅうり はくさい、だいこん、にんじん ごぼう、わかめ、こんぶ レモン	酢、しょうゆ 塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 りんご 牛乳
6 (土)	おんがく発表会					
8 (月)	白飯 チキンチキンごぼう 春雨スープ	バナナ 米、はるさめ 油、片栗粉 砂糖 菓子	牛乳、鶏肉	バナナ、ごぼう、たまねぎ にんじん、えのきたけ グリーンピース、ねぎ	しょうゆ みりん、塩 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 こつぶポテコ 牛乳
9 (火)	白飯 蒸し魚のとろみあん 豆乳みそ汁	みかん 米、さつまいも 油、片栗粉	ホキ、脱脂粉乳 豆乳、みそ 煮干し	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、えのきたけ だいこん、ねぎ みかん、こんぶ	酒、塩 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2) 牛乳 ふかしいも ミルク
10 (水)	白飯 回鍋肉(ホイコウロウ) 小松菜のすまし汁	バナナ 米、砂糖 片栗粉、油 ごま油 菓子	豚肉、赤みそ 油揚げ、煮干し 鉄強化飲むヨーグルト	たまねぎ、バナナ、キャベツ にんじん、こまつな、ピーマン ねぎ、にんにく、こんぶ	しょうゆ、酒、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 おにぎりせんべい 鉄強化飲むヨーグルト
11 (木)	食パン じゃがいもの重ね煮 卵と白菜のスープ	オレンジ 食パン じゃがいも 米、砂糖、油	卵、油あげ、ごま ベーコン(乳・卵なし)	たまねぎ、オレンジ、にんじん はくさい	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2) 牛乳 きつねおにぎり お茶
12 (金)	麦飯 大根と厚あげのそぼろ煮 野菜のみそ汁	バナナ 米、じゃがいも 小麦粉、押麦 砂糖、片栗粉 油	牛乳、生あげ、鶏肉 みそ、煮干し、チーズ ベーコン(乳・卵なし)	だいこん、バナナ、たまねぎ こまつな、にんじん えのきたけ、わかめ、こんぶ	みりん、しょうゆ かつお・昆布だし汁 がらスープ素 パセリ粉、麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2) 牛乳 チーズ焼きポテト 牛乳
13 (土)	みそちゃんぽん 牛乳	オレンジ 中華めん 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ 干しいたけ	しょうゆ がらスープ素 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2) 牛乳 チョイス お茶

給食室より 冬に旬を迎える冬野菜、特に根菜類は、風邪ウイルスから体を守る「免疫機能」を高めるのにおすすめです。体の中から温める根菜料理でほかほか元気になりましょう。にんじんやかぼちゃは粘膜を強くするビタミンA、レンコンやじゃがいもは免疫力を高めるビタミンCが豊富です！また、22日は冬至です。冬至は一年のうちで昼が一番短く夜が一番長い日です。日本では昔から、冬至にかぼちゃを食べてユズ湯に入ると風邪をひかないという言い伝えがあります。園でもかぼちゃの煮物を提供します。冬野菜をたっぷり使った温かいメニューで寒い冬を乗り切りましょう！

11月分の主食・副食費の引き落とし日

12/22(月)です

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です



令和7年度 12月の献立表



岡垣ほしのほいくえん

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	
		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	調味料	3時おやつ	
15 月 －	麦飯 焼きししゃも・白身魚の煮付け(そら) きんぴらごぼう 豆腐とたまねぎのみそ汁	バナナ 	米、押麦 砂糖、ごま油 菓子	牛乳、ししゃも、豆腐 さつまあげ、みそ 煮干し、ごま、タイ	バナナ、たまねぎ、にんじん ごぼう、グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ミニサラダ(しょうゆ) 牛乳
16 火 －	白飯 ひき肉のハヤシ風 ひじきのサラダ	オレンジ 	米、じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 砂糖、油	牛乳、豚肉、いわし ハム(乳・卵なし)	たまねぎ、オレンジ、にんじん きゅうり、グリーンピース、ひじき	ハヤシブレーク しょうゆ、酢 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 かむかむ小魚 牛乳
17 水 －	食パン かぶのシチュー キャベツとコーンのソテー	バナナ 	食パン、小麦粉 じゃがいも マーガリン、油 菓子	牛乳、豆乳、鶏肉 かぶ、にんじん、コーン しめじ	バナナ、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、塩 がらスープ素 パセリ粉 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ぼたぼた焼き 牛乳
18 木 －	ゆかりごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ コーンスープ	ゼリー 	米、ホットケーキ粉、ごま油 じゃがいも、片栗粉 マカロニ、油 卵不使用マヨネーズ、マーガリン	鶏肉、脱脂粉乳 豆乳、ツナ	たまねぎ、にんじん、きゅうり コーン、グリーンピース ほうれんそう しょうが、にんにく	しょうゆ、酒 がらスープ素 塩 ゆかり、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ほうれん草パンケーキ ミルク
19 金 －	白飯 高野豆腐のオランダ煮 オニオンスープ	オレンジ 	米、じゃがいも 油、砂糖 片栗粉	豚肉、高野豆腐 牛乳	たまねぎ、りんご、オレンジ にんじん、ピーマン、はくさい ねぎ	しょうゆ、塩 昆布だし汁 がらスープ素 麦茶	(0)お茶 がんばれ小魚家族 (1・2)牛乳 りんご 牛乳
20 土 －	焼きそば 牛乳	バナナ 	中華めん 菓子	牛乳、豚肉 さつまあげ かつおぶし	バナナ、たまねぎ、キャベツ もやし、にんじん、ねぎ あおのり	焼きそばソース お好みソース 麦茶	(0)お茶 がんばれ野菜家族 (1・2)牛乳 瀬戸の汐揚げ お茶
22 月 －	無農薬米ご飯 魚の照り焼き かぼちゃの煮物 大根のみそ汁	オレンジ 	米、砂糖 菓子	牛乳、ホキ みそ、煮干し	かぼちゃ、オレンジ、だいこん たまねぎ、にんじん グリーンピース わかめ、こんぶ	しょうゆ、酒 みりん 昆布だし汁 麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 ハーベスト 牛乳
23 火 －	白飯 大豆の五目煮 たまねぎのみそ汁	バナナ 	米 糸こんにゃく マカロニ、砂糖 油	脱脂粉乳、豆腐、豚肉 だいず、ちくわ、みそ きな粉、煮干し	バナナ、たまねぎ、にんじん ごぼう、さやいんげん えのきたけ、こんぶ 干しいたけ、こんぶ、ねぎ	しょうゆ、酒 塩 麦茶	(0)お茶 マンナ (1・2)牛乳 マカロニあべかわ ミルク
24 水 －	白飯 豚肉と野菜のカレー炒め 里芋のすまし汁	オレンジ 	米、さといも 油 菓子	牛乳、豚肉 かまぼこ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、はくさい にんじん、ピーマン、ねぎ こんぶ	しょうゆ みりん 塩、カレー粉 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 源氏パイ 牛乳
25 木 －	食パン ミートローフ ツリーサラダ 南瓜のポタージュスープ	バナナ 	食パン、じゃがいも 小麦粉、マーガリン 卵不使用マヨネーズ 砂糖、片栗粉、油	豚肉、脱脂粉乳 豆乳 ハム(乳・卵なし)	たまねぎ、バナナ、かぼちゃ にんじん、コーン、きゅうり グリーンピース	ケチャップ、塩 ウスターソース がらスープ素 パセリ粉、麦茶	(0)お茶 ハイハイ (1・2)牛乳 星形クッキー ミルク
26 金 －	麦飯 肉じゃが チンゲン菜とあげのみそ汁	オレンジ 	米、じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖、押麦、油 菓子	牛乳、豚肉、豆腐 みそ、油あげ、煮干し	たまねぎ、オレンジ、にんじん チンゲンサイ グリーンピース、ねぎ こんぶ	しょうゆ、酒 麦茶	(0)お茶 頑張れ小魚家族 (1・2)牛乳 きな粉餅せんべい 牛乳
27 土 －	きつねうどん 牛乳	オレンジ 	うどん、砂糖 菓子	牛乳、油あげ、鶏肉 かまぼこ、煮干し	オレンジ、たまねぎ、にんじん ねぎ、わかめ、こんぶ	しょうゆ、塩 麦茶	(0)お茶 頑張れ野菜家族 (1・2)牛乳 ミニサラダ お茶

※10時のおやつは未満児さんのみの提供です

りんご りんごは塩分の排出を促すカリウム、骨や歯を作るカルシウム、便秘改善に効果的な食物繊維、不足しがちな鉄分が豊富な果物です。鉄は赤血球の生成に不可欠で、ビタミンCと一緒に摂ると吸収しやすくなります。りんごの表面がテカテカしているのは自然な成分なので食べても害はありませんが、しっかりと洗って食べましょう。

11月分の主食・副食費の引き落とし日
12/22(月)です