



令和7年度 12月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児 以上児		献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	午後おやつ	おやつ
1 (月)			ごはん 厚揚げと小松菜の和風炒め 春雨のすまし汁	米、春雨、片栗粉 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳 ダイスチーズ 厚揚げ、豚肉 煮干し、かつお節	小松菜、玉葱 人参、ほうれん草 万能ねぎ、出し昆布 干若布	しょう油 みりん、塩	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 かりんとう
2 (火)			パン かぼちゃシチュー ツナサラダ	パン、小麦粉 油、砂糖 あられ	牛乳 スキムミルク 鶏肉、バター まぐろ油漬	南瓜、キャベツ 人参、胡瓜 玉葱、パセリ マッシュルーム	酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
3 (水)			ごはん 肉団子スープ マカロニサラダ(ハム)	米、春雨、片栗粉 マカロニ、ごま油 マヨネーズ せんべい	牛乳 鶏ひき肉 ロースハム	白菜、人参 胡瓜、玉葱 万能ねぎ、生姜	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
4 (木)			ごはん すきやき風煮 えのきと玉葱のすまし汁	米 砂糖、油 糸こんにゃく おかき	牛乳 飲むヨーグルト 焼豆腐、牛肉 煮干し	白菜、玉葱 人参、えのき茸 白葱、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 塩	牛乳 飲むヨーグルト おかき	牛乳 ドーナツ
5 (金)			パン コロッケ ブロッコリー わかめスープ	パン、パン粉 じゃが芋、砂糖 小麦粉、油 ゼリー	牛乳 合挽肉 卵 白ごま	玉葱、人参 万能ねぎ ブロッコリー 干若布	しょう油 スープの素	牛乳 ゼリー	牛乳 クッキー
6 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン チャンポン みかん	パン、干中華麺 油、ごま油 丸ボーロ	牛乳 豚肉 かまぼこ さつま揚げ	玉葱、キャベツ もやし、人参 万能ねぎ みかん	鶏がら しょう油 塩、酒 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
8 (月)			ごはん ポークカレー 野菜サラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱、キャベツ 人参、胡瓜 グリーンピース	カレールウ しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 丸ボーロ
9 (火)			ごはん 煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のみそ汁	米、油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 白身魚、味噌 煮干し、油揚げ 豆腐	南瓜、青梗菜 人参、生姜	しょう油 酒	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 おかき
10 (水)			パン れんこんの揚げ団子 ブロッコリーの胡麻マヨ和え オニオンスープ	パン、ごま油 片栗粉、油 マヨネーズ おかき	牛乳、ベーコン 白身魚すり身 おやついりこ 卵、すりごま	玉葱、れんこん 人参、生姜 ブロッコリー パセリ	ポン酢 塩 スープの素	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 クッキー
11 (木)			ごはん 鶏肉のみそ焼き風 里芋のサラダ 麩のすまし汁	米、里芋、砂糖 油、白玉ふ さつま芋 マヨドレ	牛乳 鶏肉、まぐろ油漬 味噌、煮干し	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 ふかし芋	牛乳 ビスケット
12 (金)			ごはん 豚肉と野菜のしょうが風味焼き 大根のみそ汁	米、砂糖 片栗粉、油 クッキー	牛乳 豚肉、煮干し 味噌、油揚げ	玉葱、大根、生姜 人参、ピーマン パプリカ(赤)、(黄) 生椎茸、万能ねぎ	しょう油	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 あられ
13 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん 親子うどん バナナ	米、乾めん 油、砂糖 ビスケット	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し 卵	人参、玉葱 ほうれん草 出し昆布 バナナ	しょう油 酒、塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 サブレ
15 (月)			ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	米、里芋 砂糖、油 ホットケーキミックス	牛乳、ゆで大豆 ダイスチーズ 豆腐、豚肉、煮干し 味噌、油揚げ	白菜、大根、人参 ほうれん草、ごぼう 干ひじき、万能ねぎ 出し昆布	しょう油	牛乳 牛乳 ホーレン草の カップケーキ	牛乳 クッキー
16 (火)			パン レバーボール ブロッコリー えのきとわかめのスープ	パン、油 小麦粉、砂糖 サブレ	牛乳、スキムミルク 粉末ピーナッツ 鶏レバー、味噌 卵	玉葱、えのき茸 人参、ピーマン 万能ねぎ、干若布 ブロッコリー	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 サブレ	牛乳 クラッカー
17 (水)			ごはん チキンカレー カミカミサラダ	米、じゃが芋 マヨドレ、油 せんべい	牛乳 スキムミルク 鶏肉、ロースハム すりごま	玉葱、人参 胡瓜、切干大根 グリーンピース	カレールウ しょう油 酒、みりん スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 サブレ

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

※25日(木)は、誕生日会になります。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 12月の献立表



さんろくこどもえん

日 曜	未満児	以上児	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長
	主食			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	午後おやつ	おやつ
18 (木)			ごはん 厚揚げと野菜の中華炒め 青梗菜と春雨スープ	米、春雨 油、ごま油 さつま芋	牛乳 厚揚げ 豚肉	キャベツ、人参 青梗菜、玉葱 きくらげ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ふかし芋	牛乳 かりんとう
19 (金)	食育の日 		ごはん エス肉(ニック)じゃが 小松菜と豆腐すまし汁	米、砂糖 油、じゃが芋 おかき	牛乳 飲むヨーグルト 豚肉、豆腐 煮干し	玉葱、人参 小松菜、出し昆布 グリーンピース	しょう油 みりん、塩 カレー粉	牛乳 飲むヨーグルト おかき	牛乳 ウエハース
20 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン あんかけそば バナナ	パン、干中華麺 油、砂糖 片栗粉 丸ボーロ	牛乳 豚肉 かまぼこ	玉葱、もやし キャベツ、人参 万能ねぎ、干椎茸 バナナ	しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 あられ
22 (月)			ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 南瓜の含め煮 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米 砂糖、油 クラッカー	牛乳 鶏肉、煮干し	玉葱、人参 青梗菜、南瓜 出し昆布	しょう油 酒、塩 塩麴	牛乳 牛乳 クラッカー	牛乳 クッキー
23 (火)			パン だいこんシチュー コーンとかにかまのサラダ	パン、じゃが芋 小麦粉、油 砂糖 あられ	牛乳 スキムミルク 鶏肉、バター かに風味かまぼこ	大根、胡瓜 人参、しめじ スイートコーン パセリ	酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 あられ	牛乳 カステラ
24 (水)			ごはん 魚のみそ煮 人参しりしり なめこ豆腐のすまし汁	米、砂糖 糸こんにゃく クッキー	牛乳 鯖、豆腐 赤みそ、煮干し まぐろ油漬	なめこ、人参 玉葱、万能ねぎ 生姜、出し昆布	しょう油 酒、塩 みりん	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 おかき
25 (木)	誕生会 		チキンライス 鶏のから揚げ グリーンサラダ コーンスープ・みかん	米、片栗粉 上新粉、油 砂糖 カステラ	牛乳 鶏肉 バター	玉葱、胡瓜、キャベツ 人参、生姜、パセリ スイートコーン、みかん グリーンピース	ケチャップ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 カステラ	牛乳 ウエハース
26 (金)			ごはん 豚肉とキャベツのスタミナ炒め 青梗菜のかき卵汁	米、油 ホットケーキミックス	牛乳 豚肉、豆腐 煮干し 卵	玉葱、人参、出し昆布 キャベツ、しめじ 青梗菜、もやし パプリカ(赤)、にら	焼肉のたれ甘口 しょう油 塩	牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 あられ
27 (土)	未満児 クラス 主食 なし		ごはん かやくうどん みかん	米、乾めん 油、砂糖 ビスケット	牛乳 牛肉、かまぼこ 油揚げ、煮干し	人参、みかん 出し昆布 ほうれん草	しょう油 塩	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 丸ボーロ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	505	20.2	20.8	321	2.3	399	0.29	0.47	28	1.9
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	587	22.2	22.1	291	2.8	456	0.32	0.43	33	2.2

* 平均栄養価は行事食を含む

焼き芋

みんなで育てたさつま芋を収穫しました。
12月18日に焼き芋大会を行い、みんなで
美味しくいただく予定です。自分たちで育て
たさつま芋の味はきっと格別だと思います。

冬至をむかえます

今年は12月22日に冬至をむかえます。
日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、
ゆず湯に入ると健康によいといういわれ
があります。かぼちゃにはカロテン(ビタミン
A)などが含まれているので、ビタミン不
足なこの時期にはぴったりの食材です。
かぼちゃ料理を食べたあとには、ゆず湯
に入って体をぽかぽかに温め、風邪を予
防しましょう。

冬至