

12月

幼児食こんだて



愛泉保育園

赤 血や肉・骨となる

黄 熱や力となる

緑 体の調子をよくする

(作成者) 栄養士 伊波亜紀乃

R07(2025)年12月

※ 赤・黄・緑 の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品（厚生労働省）と、食べ物の3つのはたらき（文部科学省）をもとにしています。

日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)	アレルギー対応	日曜	献立名	おやつ	おもな材料 (昼食)	アレルギー対応				
			赤	黄	緑			赤	黄				
1 月	チキンカレー ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ りんご	アメリカンドック 牛乳	鶏もも 赤かきかつお ウインナー 鶏卵 牛乳	米 強化麦 じゃがいも ホットケーキ粉 サラダ油	にんじん たまねぎ 青ビーマン マッシュルーム ぶなしめじ ブロッコリー りんご	チキンカレー バナナ:(アレルギー対応) アリカント・ツッキ 卵:(ハムパンケーキ)	15 月	ヤンニヨムチキン丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも 合わせ味噌 牛乳	キャノーラ油 ごま油 米 いりごま白 さつまいも 砂糖油 黒ごま、 オレンジ	ぶなしめじ 青菜 りょくとうもやし ほれんそう にんじん とうもろこし オレンジ	
2 火	あわご飯 ミニメンチカツ 味噌汁 オレンジ	ココア蒸しパン 麩チャンブルー 牛乳	合わせ味噌 ミニメンチカツ 鶏卵 豚肉 牛乳	米 あわ キャノーラ油 焼きふ サラダ油 ホットケーキ粉	小松菜 わかめ キャベツ にんじん なまねぎ だいすくもやし にら オレンジ	麩チャンブルー 卵:(卵除去)	16 火	あわご飯 おでん風煮物 味噌汁 りんご	いちご蒸しパン 牛乳	合わせ味噌 豚バラ 厚揚げ豆腐 焼き竹輪 糸かきかつお 牛乳	米 あわ ホットケーキミックス いちごジャム キャノーラ油	ほうれんそう にんじん 大根 小松菜 りんご	
3 水	スパゲティミートソース ブロッコリーの和風ごま和え チキンと野菜のスープ バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	大豆肉 豚肉 鶏もも正肉 牛乳	サラダ油 ハバネロティ オリーブオイル 和風ごまドレ 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 ブロッコリー ミックスピーマン バナナ	バナナ:(他フルーツ)	17 水	野菜醤油ラーメン 鉄分たっぷりの和え物 春巻き バナナ	塩昆布おにぎり 牛乳	なると 粉かつお節 牛乳	ラーメン ごま油 揚げ油 米	とうもろこし キャベツ にんじん わかめ 小松菜 ほしひじき ほうれんそう きゅうり	野菜醤油ラーメン 卵:(卵不使用)
4 木	ごはん 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 春雨の酢の物 納豆 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも 糸引き納豆 牛乳	米 じゃがいも キャノーラ油 いりごま白 ごま油 はるさめ 焼きふ 無塩バター	わかめ 大根 にんじん 青ビーマン ごぼう きゅうり オレンジ		18 木	麦ごはん 鶏肉と野菜の胡麻味噌炒め すまし汁 オレンジ	えびせんべい 牛乳	鶏もも 強化麦 キャノーラ油 すりごま白 ハバネロティ 甘辛せんべい	米 赤だし味噌 牛乳	えのきたけ わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ビーマン キャベツ きゅうり	スパサラダ 卵:(和風ごまドレッシング)
5 金	麦ごはん 白身魚のみそ焼 すまし汁 りんご	バナナケーキ 牛乳	白身魚 味噌 牛乳	米 押麦 うずき餅 キャノーラ油 ホットケーキミックス マーガリン	わかめ にんじん ほしはじき 小松菜 りんご バナナ	白身魚のみそマヨ焼き 卵:(ソース使用) バナナケーキ バナナ:(パンケーキ)	19 金	お弁当会	サーターアンダギー ^{冬至} 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		サーターアンダギー 卵:(卵除去)
8 月	あわご飯 鶏の竜田揚げ 味噌汁 オレンジ	人参しりしり～ 牛乳	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ホットケーキ粉	人参しりしり～ 卵:(卵除去)	22 月	トウンジージューシー風 チキンのヤニヨムソース焼き すまし汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	ササニシキ 鶏もも 牛乳	米 じゃがいも あわ キャノーラ油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん ほしはじき にら もぞく えのきたけ 青ねぎ かぼちゃ りんご	デコレーションケーキ 卵:(卵除去)
9 火	ポークカレー ひじきとチーズのサラダ コンソメスープ りんご	ヒラヤーチー 牛乳	豚肉 チーズ サ 牛乳	豚肉 じゃがいも 薄力粉 キャノーラ油	にんじん たまねぎ とうもろこし 青ビーマン ひじきとチーズのサラダ 卵:(和風ごまドレッシング)	ポークカレー バナナ:(アレルギー対応)	23 火	きのこ炊き込みご飯 そうめん汁 照り焼きハンバーグ カルシウムサラダ オレンジ	デコレーションケー 牛乳	Bロース ミニハーフ チーズ サ 鶏卵 牛乳	サラダ油 米 そうめん ひやむぎ 薄力粉 無塩バター	にんじん 押麦 ぶなしめじ 青ねぎ 小松菜 ほしはじき オレンジ バナナ	デコレーションケー 卵:(バナナ除去)
10 水	豚汁うどん 4種の野菜ナムル 竹輪の磯辺揚げ バナナ	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 油揚げ 味噌 焼き竹輪 牛乳	うどん キャノーラ油 小麦粉 揚げ油 いりごま白 ごま油 米	大根 にんじん 青ねぎ あおのり りょくとうもやし ほうれんそう とうもろこし ほしはじき 小松菜	バナナ:(他フルーツ)	24 水	タコライス 青のリポテト コンソメスープ バナナ	ごまクッキー ^{誕生日} 牛乳	豚肉 ビサチーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付ボーテ キャノーラ油 薄力粉 無塩バター ^{トマト} いりごま白	にんじん たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし あおのり バナナ	バナナ:(他フルーツ)
11 木	もずく丼 魚のゆかり焼き 味噌汁 オレンジ	南瓜蒸しパン 牛乳	豚肉 大豆肉 合わせ味噌 白身魚 牛乳	もずく 豚肉 じゃがいも 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	もずく たまねぎ 青ビーマン にんじん とうもろこし ぶなしめじ ほうれんそう オレンジ	バナナ:(他フルーツ)	25 木	ハヤシライス 春雨スープ 白身魚フライ ブロッコリーのミモザ サラダ りんご	ココアバナナケーキ 牛乳	豚肉 白身フライ 鶏卵 牛乳	サラダ油 米 はるさめ ごま油 マヨネーズ ホットケーキミックス 無塩バター ^{りんご}	たまねぎ にんじん 鶏卵 牛乳	ハヤシライス バナナ:(アレルギー対応)
12 金	あわご飯 照り焼きチキン わかめスープ りんご	ココアスコーン 牛乳	鶏もも 赤い山 牛乳	米 あわ じゃがいも キャノーラ油 ホットケーキ粉 無塩バター	わかめ えのきたけ たまねぎ にんじん 青ビーマン りんご		26 金	年越し沖縄そば 鉄分たっぷりの和え物 揚げぎょうざ バナナ	油味噌おにぎり 牛乳	豚三枚肉 皮付き 丸長かまぼこ 鶏からぎ ぎょうざ 油味噌 牛乳	沖縄そば キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほしはじき ほうれんそう にんじん きゅうり バナナ	年越し沖縄そば 卵:(卵不使用)

★ 材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。材料は主なものを記載しています。

★ 「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。

★ 食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。