

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	緑	
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	鶏もも肉 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 青ピーマン 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: (アレルギーフリー的) アメリカンドック 卵: (ハムパンケーキ)	15月	ヤンニョムチキン丼 4種の野菜ナムル 味噌汁 オレンジ	大学芋風 牛乳	鶏もも肉 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 サラダ油 黒ごま	ぶなしめじ 青菜 りょくとうもろこし ほうれんそう 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 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 たまねぎ だいずもやし にら オレンジ	麩チャンプルー 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 キャノーラ油 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 鶏もも肉 正肉 牛乳	サラダ油 スパゲティ用 オリーブオイル 和風ごまドレッシング 米	たまねぎ にんじん トマト キャベツ 大根 ブロッコリー ミックスビーツ バナナ	バナナ: (他フルーツ)	17水	野菜醤油ラーメン 鉄分たっぷりのおえ物 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: (卵不使用類) バナナ: (他フルーツ)
4木	ごはん 鶏肉と野菜の栄養きんぴら 味噌汁 納豆 春雨の酢の物 オレンジ	お麩のラスク 牛乳	油揚げ 合わせ味噌 鶏もも肉 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 青ピーマン 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	鶏もも肉 赤だし味噌 牛乳	米 強化麦 キャノーラ油 すりごま 白 スパゲティ用 甘辛せんべい	えのきたけ わかめ 青ねぎ にんじん たまねぎ 青ピーマン 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 白身魚のみそマヨ焼 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 うず巻き マヨネーズ キャノーラ油 ホットケーキ粉 マカリン	わかめ にんじん ほしひじき 小松菜 りんご バナナ	白身魚のみそマヨ焼き 卵: (ノンエッグマヨネーズ使用) バナナケーキ バナナ: (パンケーキ)	19金	お弁当会	サターアンダギー 牛乳	鶏卵 牛乳	薄力粉 サラダ油 揚げ油		サターアンダギー 卵: (卵除去)
8月	あわご飯 鶏の竜田揚げ 味噌汁 オレンジ	ホットケーキ 牛乳	合わせ味噌 鶏もも肉 鶏卵 牛乳	米 あわ キャノーラ油 ホットケーキ粉	大根 ほうれんそう にんじん にら オレンジ	人参しりしり 卵: (卵除去)	22月	トウジンジーシュー風 チキンのヤンニョムソース焼き すまし汁 りんご	人参の蒸しパン 牛乳	卵 鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 キャノーラ油 ごま油 ホットケーキ粉	にんじん ほしひじき にら もずく えのきたけ 青ねぎ かぼちゃ りんご	
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 牛乳	米 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 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし ほしひじき 小松菜	ポークカレー バナナ: (アレルギーフリー的) ひじきとチーズのサラダ 卵: (和風ごまドレッシング)	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キ 牛乳	BO-ス ミニハム チーズ 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 ほうれんそう ぶなしめじ 青ねぎ 小松菜 ほしひじき オレンジ バナナ	デコレーションケーキ 卵: (卵除去) バナナ: (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 りょくとうもろこし 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)	24水	タコライス 青のりポテト コンソメスープ バナナ	ごまクッキー 牛乳	豚肉 大豆肉 チーズ 牛乳	サラダ油 米 皮付ポテト キャノーラ油 薄力粉 無塩バター いりごま 白	たまねぎ にんじん トマト レタス 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	サラダ油 米 強化麦 キャノーラ油 ホットケーキ粉	もずく たまねぎ 青ピーマン 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		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 白身魚 鶏卵 牛乳	米 サラダ油 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	たまねぎ にんじん グリーンピース ぶなしめじ 小松菜 ブロッコリー りんご バナナ	ハヤシライス バナナ: (アレルギーフリー的) ブロッコリーのミモザサラダ 卵: (卵除去) ブロッコリーのミモザサラダ 卵: (卵不使用類) ココアバナナケーキ バナナ: (バナナ除去)
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	鶏もも肉 赤み 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 青ピーマン りんご		26金	年越し沖縄そば 鉄分たっぷりのおえ物 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 鶏がら きょうざ 油味噌 牛乳	沖縄そば キャノーラ油 米	青ねぎ 刻み昆布 ほしひじき 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: (卵不使用類) バナナ: (他フルーツ)

★ 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。

良い  
お年を  
お迎え  
くださいませ!