



# 12月のこんだて

令和7年 光の子保育園

日		こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1	月	玄米ご飯 さばのみそ煮 クービイリチー 花麩のすまし汁 果物缶	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 豆腐 牛乳	米 玄米 砂糖 糸こんにゃく 油 花麩 ケーキミックス バター チョコ	生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物缶
2	火	あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 ツナ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 砂糖 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく 人参 にら 大根 長ねぎ 果物
3	水	ハヤシライス スパゲティサラダ 果物	牛乳 カステラ	牛肉 豚レバー ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ カステラ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース きゅうり パプリカ 果物
4	木	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き 麩チャンプルー そうめん汁 果物	牛乳 アイスボックスクッキー	白身魚 みそ 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん 小麦粉 バター	生姜 小松菜 コーン 人参 ねぎ 果物
5	金	わかめご飯 レバーフライ・甘ダレ漬け 白菜の和え物 もずくのすまし汁 ヨーグルト	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー ツナ もずく ヨーグルト 生クリーム 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり えのき ねぎ
6	土	五目チャーハン ナムル 中華スープ 果物缶	牛乳 レモンケーキ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 レモンケーキ	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 もやし パプリカ にんにく 小松菜 長ねぎ 果物缶
8	月	玄米ご飯 ムニエル パパイアイリチー おつゆ麩のみそ汁 果物缶	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 牛乳 クリームチーズ	米 玄米 米粉 バター 砂糖 おつゆ麩 小麦粉 ケーキミックス 油	パパイア 人参 にら ほうれん草 玉ねぎ 果物缶
9	火	焼きうどん かぼちゃサラダ 鶏肉スープ 果物	じゅーしいおにぎり	豚肉 糸かつお チーズ 鶏肉 豚ミンチ ひじき	うどん 油 マヨドレ ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ピーマン 南瓜 きゅうり 大根 生姜 にんにく コーン えのき ねぎ ごぼう 果物
10	水	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 人形焼き	牛肉 かつお わかめ 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにゃく 人形焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物缶
11	木	あわご飯 魚の磯辺揚げ いり豆腐 里芋のみそ汁 果物	野菜ヒラヤーチ	白身魚 あおさ 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵	米 もちきび 米粉 油 ごま油 里芋 小麦粉	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニラ 果物
12	金	ゆかりご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 果物	牛乳 大学芋	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨドレ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物
13	土	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 果物	牛乳 ドームケーキ	豚肉 牛乳	米 押麦 片栗粉 ごま 砂糖 ドームケーキ	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物
15	月	玄米ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物缶	牛乳 きなこサブレ	豆腐 豚ミンチ 大豆ミンチ みそ ちくわ わかめ 卵 きなこ 牛乳	米 玄米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま バター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ 果物缶
16	火	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーのごま和え 果物	油みそおにぎり	鶏肉 牛乳 ひじき 油みそ のり	パン バター 砂糖 ごま 米	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 マッシュルーム ブロッコリー コーン パプリカ 果物
17	水	あわご飯 さばの塩焼き 大根サラダ ゆし豆腐 果物	牛乳 ブラウニー	さば わかめ ツナ ゆし豆腐 牛乳 卵	米 もちきび 砂糖 小麦粉 バター ココア	大根 きゅうり ねぎ 果物
18	木	枝豆ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにゃくソテー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	鶏ミンチ 豆腐 ツナ 卵 みそ 牛乳	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 糸こんにゃく 油 車麩 バター	枝豆 玉ねぎ れんこん 生姜 チンゲン菜 人参 南瓜 大根の葉 果物
19	金	チキンカレー 野菜サラダ 果物	ぜんざい	鶏肉 ツナ 豆腐	米 押麦 じゃが芋 油 金時豆 カレーフレーク 砂糖 ごま 黒糖 白玉粉	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ きゅうり トマト 果物
20	土	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物缶	牛乳 ふんわり蒸しパン	もずく 豚ミンチ ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 蒸しパン	ピーマン 生姜 コーン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物缶
22	月	玄米ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きこのすまし汁 果物缶	牛乳 バナナマフィン	豆腐 豚ミンチ みそ 卵 牛乳	米 玄米 パン粉 砂糖 ごま ケーキミックス バター	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物 果物缶
23	火	 お弁当	牛乳 フレンチトースト	卵 牛乳	砂糖 バター パン	
24	水	☆お誕生日会☆ カレーピラフ チキンかつ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	牛乳  チーズケーキ	鶏・豚ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく きゅうり キャベツ トマト 果物
25	木	チキンライス  ハンバーグ ポテトサラダ  コーンクリームスープ 果物 	牛乳  チョコチップ クッキー	鶏肉 合挽きミンチ 大豆ミンチ 豚レバー 卵 牛乳	米 バター じゃが芋 マヨドレ 砂糖 小麦粉 チョコチップ	玉ねぎ ピーマン にんにく 人参 パプリカ きゅうり コーン 果物
26	金	年越しそば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	野菜いなり	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 油揚げ	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米	ねぎ 小松菜 人参 果物 ほうれん草
27	土	ガパオライス ブロッコリーのごま和え ビーフンスープ 果物缶	牛乳 和のパンケーキ	豚ミンチ 大豆ミンチ 豚肉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま ビーフン ごま油 パンケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく ブロッコリー コーン えのき 人参 椎茸 長ネギ 果物缶
12/29(月)～1/3(土)年末年始休み						



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。  
※玄米ご飯の日は未満児から1歳児クラスは白米です。

