

令和7年12月 献立表

山ノ本こども園

日 (曜日)	1・15 日(月)	2・16 日(火)	3・17 日(水)	4・18 日(木)	5・19 日(金)	6・20 日(土)	8・22 日(月)	9・23 日(火)	10・24 日(水)	11・25 日(木)	12・26 日(金)	13・27 日(土)
昼食	ごはん 鱈のゆずみそ焼き チンゲン菜の甘酢和え 豆腐と 水菜のすまし汁	牛丼 なめこ汁	森のきのこの スパゲティ セロリのごま風味サラダ	ごはん 肉豆腐 切干大根の和え物	ごはん 春雨の炒物 中華コーンスープ	きつね丼 ほうれんそうの ごま和え	ごはん そぎ大根の煮物 南瓜のみそ汁	ロールパン クリームシチュー キャベツときゅうりと コーンのサラダ 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き ほうれんそうと もやしの浸し 玉葱としめじのみそ汁	ごはん チキンカツ れんこんサラダ コロコロ野菜スープ	肉うどん 小松菜ともやしの おかか和え	麻婆大根丼 たまねぎのすまし汁
	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g
	米40.0 50.0	米40.0 50.0	スパゲティ30.0 45.0	米40.0 50.0	米40.0 50.0	米40.0 50.0	米40.0 50.0	ロールパン40.0 60.0	米40.0 50.0	米40.0 50.0	ゆでうどん100 150	米40.0 50.0
	たら40.0 50.0	にんじん11.3 15.0	たまねぎ16.0 20.0	牛肉25.0 30.0	豚肉25.0 30.0	油揚げ15.0 20.0	牛肉18.0 25.0	鶏肉(細切れ)20.0 25.0	ぶり40.0 50.0	鶏肉もも30.0 50.0	濃口しょうゆ0.8 1.0	豚ミンチ22.5 30.0
	白みそ3.4 4.2	たまねぎ45.0 60.0	ぶなしめじ13.0 16.0	とうふ40.0 60.0	酒0.7 1.0	たまねぎ9.4 14.1	大根30.0 40.0	じゃがいも30.0 40.0	濃口しょうゆ0.5 0.6	小麦粉6.4 8.0	砂糖1.2 1.5	たまねぎ26.0 35.0
	みりん0.8 1.0	糸こんにゃく7.5 10.0	生しいたけ8.0 10.0	にんじん14.6 19.4	しょうが0.5 0.6	薄口しょうゆ3.2 4.2	にんじん10.5 15.0	たまねぎ28.2 37.6	酒0.5 0.6	水5.6 7.0	にんじん6.8 9.7	にんじん11.3 15.0
	砂糖0.4 0.5	ねぎ3.8 5.0	まいいたけ8.0 10.0	たまねぎ47.0 56.4	はるさめ4.0 6.0	砂糖1.0 1.2	糸こんにゃく13.0 17.0	にんじん14.6 19.4	砂糖0.7 0.9	パン粉6.4 8.0	たまねぎ14.1 18.8	にんにく0.5 0.6
	ゆず0.6 0.8	油0.5 0.6	油0.7 1.0	はくさい9.4 18.8	にんじん10.0 15.0	かつお昆布だし40.0 60.0	里芋15.0 20.0	パセリ0.3 0.4	濃口しょうゆ1.5 1.8	油4.0 5.0	青ねぎ1.9 2.8	生姜0.5 0.7
	かつお昆布だし0.0 0.0	濃口しょうゆ1.7 2.2	濃口しょうゆ2.0 3.0	青ねぎ2.8 4.7	たまねぎ30.0 47.0	ピーマン6.0 8.0	大根葉2.2 3.0	バター1.5 2.0	みりん1.5 1.8	トマトケチャップ2.4 3.0	薄口しょうゆ3.5 5.0	ごま油0.5 0.6
	ちんげん菜25.5 34.0	砂糖0.8 1.1	酒0.6 0.8	油0.7 1.0	油0.7 1.0	ほうれんそう27.0 36.0	かつお昆布だし50.0 80.0	スープの素0.8 1.0	ほうれんそう18.0 27.0	ウスターソース2.4 3.0	かつお昆布だし130 170	みそ3.2 4.0
おやつ	にんじん6.8 9.7	みりん0.6 0.8	キャベツ16.0 20.0	濃口しょうゆ1.5 2.5	食塩0.1 0.2	にんじん6.8 9.7	みりん0.8 1.0	水60.0 90.0	もやし14.9 19.8	れんこん12.0 15.0	小松菜21.3 25.5	米40.0 50.0
	酢1.0 1.2	かつお昆布だし37.5 50.0	きゅうり16.0 20.0	薄口しょうゆ1.0 2.0	薄口しょうゆ2.0 3.0	白ごま1.0 1.2	薄口しょうゆ1.5 2.0	食塩0.2 0.3	花かつお0.5 0.7	ブロッコリー6.0 7.0	もやし9.9 14.9	豚ミンチ22.5 30.0
	砂糖0.8 1.0	なめこ7.0 10.0	にんじん8.0 10.0	みりん0.5 0.8	みりん1.0 1.5	濃口しょうゆ0.7 1.0	濃口しょうゆ0.6 0.8	小麦粉3.0 5.0	濃口しょうゆ0.7 1.0	レタス11.0 13.0	にんじん4.8 6.8	大根15.0 20.0
	薄口しょうゆ0.8 1.0	じゃがいも22.5 30.0	セロリ3.2 4.0	酒1.0 2.0	水15.0 20.0	クリームコーン24.0 30.0	油0.7 1.0	キャベツ17.0 25.5	たまねぎ18.8 28.2	コーン缶3.0 4.0	花かつお0.5 0.7	たまねぎ26.0 35.0
	豆腐30.0 40.0	ねぎ2.4 3.0	ごま1.6 2.0	水15.0 20.0	切干大根3.0 4.0	卵12.0 15.0	かぼちゃ24.0 30.0	きゅうり9.8 14.7	しめじ7.0 10.0	マヨドレ4.5 6.0	薄口しょうゆ0.7 1.0	にんにく0.5 0.6
	水菜6.8 10.2	みそ4.5 6.0	薄口しょうゆ1.3 1.7	小松菜8.5 12.8	小松菜8.5 12.8	にんじん4.0 5.0	たまねぎ20.0 25.0	コーン缶7.0 10.0	みそ4.5 6.0	油0.6 0.8	かつお昆布だし100 140	生姜0.5 0.7
	薄口しょうゆ2.5 3.5	かつお昆布だし100 140	砂糖0.6 0.7	にんじん4.8 6.8	スーパの素0.8 1.0	ねぎ4.0 5.0	みそ4.5 6.0	油3.0 3.5	かつお昆布だし100 140	酢0.3 0.4	水70.0 90.0	ごま油0.5 0.6
	かつお昆布だし100 140			ツナ油漬缶5.0 6.0	水1.6 2.0	片栗粉1.6 2.0	かつお昆布だし100 140	薄口しょうゆ0.5 0.7		すりごま1.0 1.2		たまねぎ7.5 10.0
				酢1.5 1.8	水1.6 2.0	スーパの素0.8 1.0		牛乳100 120				わかめ0.1 0.1
				薄口しょうゆ0.8 1.0	ごま油0.2 0.3	片栗粉1.6 2.0						薄口しょうゆ1.4 1.9
* 重量は可食量(食品のうち食べられる部分の量)で示しています。 * 少量、適量の場合に、「0. 0」と示しています。(食塩、水など)												
おやつ	牛乳みかん	牛乳麩ラスク	牛乳じゃこおにぎり	牛乳バナナブレッド	牛乳チーズもちもちパン	牛乳焼き芋	牛乳ポップコーン	お茶梅おかかおにぎり	牛乳りんご	牛乳11日小倉トースト 25日フルーツサンド	牛乳ゆずマドレーヌ	牛乳マカロニのみたらしあん
	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g	材料乳児幼児 g g
	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	お茶100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120	牛乳100 120
	みかん40.0 80.0	焼ふ6.0 6.0	米25.0 30.0	小麦粉15.0 20.0	白玉粉18.0 20.0	さつまいも72.0 90.0	とうもろこし(玄穀)5.0 8.0	米25.0 30.0	りんご75.0 80.0	11日	小麦粉10.0 13.0	マカロニ10.0 15.0
		バター5.0 5.0	ちりめんじゃこ3.0 4.0	ベーキングパウダー0.6 0.8	粉チーズ3.0 4.0		油1.0 1.5	梅干し1.0 1.3		食パン20.0 25.0	ベーキングパウダー0.3 0.4	片栗粉0.8 1.0
		グラニュー糖2.0 2.0	だしこんぶ0.6 1.0	バナナ9.0 12.0	牛乳15.0 18.0		食塩0.0 0.0	花かつお0.3 0.5		こしあん8.0 12.0	卵10.2 13.6	砂糖2.5 3.0
			薄口しょうゆ0.3 0.4	砂糖3.0 4.0	油1.5 2.0					マーガリン1.2 2.0	砂糖8.0 10.0	濃口しょうゆ0.8 1.0
				豆乳12.0 15.0	食塩0.0 0.0						ゆず2.0 3.0	水8.0 10.0
				油3.8 5.0						25日	バター6.0 8.0	
										クロワッサン30.0 30.0		
夕方のおやつ	源氏パイ	ぼたぼた焼き	リッツ	ぱりんこ	クラッカー	ぼたぼた焼き	リッツ	ぱりんこ	ぼたぼた焼き	源氏パイ	クラッカー	ぱりんこ
												