

12月 きゅうしょくこんだて

令和7年度

あさひ保育園

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
1月	豚のマーマレード焼き ツナサラダ 野菜の付け合わせ コンソメスープ	豚肉 にんにく 塩こしょう マーマレード 砂糖 醤油 ぶどう酒 ツナ もやし きゅうり 砂糖 酢 オリーブ油 塩こしょう レタス ドレッシング 玉葱 人参 コーン コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯 バナナ	牛乳 芋けんぴ*	牛乳 おやつ カステラ*
2火	あんかけうどん 五色なます 小松菜のマヨ和え	鶏肉 人参 しめじ えのき 干し椎茸 白葱 卵 醤油 みりん 片栗粉 ねぎ 大根 人参 きゅうり 油揚げ きくらげ 砂糖 醤油 酢 小松菜 コーン マヨネーズ 醤油	麺 オレンジ	牛乳 海草 スナック*	牛乳 芋団子 (手作り)
3水	あずきご飯 黒鯛の竜田揚げ キャベツの酢の物 ふろふき大根 赤出汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 黒鯛 生姜 醤油 片栗粉 キャベツ きゅうり 人参 砂糖 醤油 酢 大根 醤油 みりん 白味噌 柚子 砂糖 なめこ わかめ 卷き麩 味噌 赤味噌 三つ葉	ご飯 りんご	牛乳 胚芽 ステイック*	牛乳 カルピス 蒸しパン (手作り)
4木	ロールパン プロッコリーのグラタン パプリカサラダ ベイクドポテト コンソメスープ	ロールパン 鶏肉 プロッコリー 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム コンソメ 塩こしょう バター 薄力粉 牛乳 バン粉 チーズ パプリカ もやし きゅうり 砂糖 酢 オリーブ油 塩こしょう じやがいも ハーブソルト 大根 レタス コーン コンソメ 塩こしょう パセリ	パン みかん	牛乳 二色あられ*	ジョア ミレー ビスケット*
5金	豚の塩麹焼き 切干大根のサラダ 水菜のお浸し 厚揚げの味噌汁	豚肉 塩麹 はちみつ 切干大根 人参 きゅうり かにかま オイスターソース マヨネーズ 塩こしょう 水菜 もやし 醤油 みりん 花がつお 厚揚げ わかめ しめじ 味噌 ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 うす焼き せんべい*	牛乳 焼き芋 (手作り)
6土	ひじきご飯 キャベツのゆかり和え しば漬け じやがいもの味噌汁	鶏肉 ひじき ごぼう 人参 油揚げ 干し椎茸 砂糖 醤油 酒 みりん キャベツ ゆかり 塩 しば漬け じやがいも 玉葱 味噌 ねぎ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 のり巻き あられ*	牛乳 くまサンド*
8月	中華ローストチキン 海草サラダ 春菊のナムル 中華コーンスープ	鶏肉 玉葱 生姜 にんにく 醤油 みりん ごま油 ごま 海草ミックス きゅうり 人参 ちりめんじゃこ 砂糖 醤油 酢 春菊 砂糖 塩 ごま油 卵 クリームコーン 牛スープ 片栗粉 ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 あまから せん*	牛乳 しおポン せん*
9火	鯖の味噌煮 もやしの酢の物 プロッコリーのごま和え 豆腐の味噌汁	鯖 生姜 味噌 砂糖 醤油 みりん 酒 もやし わかめ 人参 砂糖 醤油 酢 プロッコリー 醤油 みりん ごま 豆腐 えのき 花麩 味噌 ねぎ	ご飯 りんご	牛乳 栗しぐれ*	牛乳 りんご寒天 (手作り)
10水	春雨どんぶり 根菜の黒ごまサラダ 野菜の付け合わせ あおさの味噌汁	豚肉 春雨 人参 たけのこ 白葱 しめじ 椎茸 砂糖 醤油 酒 ごま油 ねぎ ごぼう れんこん 人参 きゅうり コーン マヨネーズ 醤油 塩こしょう 黒ごま ミニトマト あおさ 玉葱 油揚げ 味噌 ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 パフスナック*	カップde ヤクルト
11木	☆お誕生会☆	《特別メニュー》			
12金	雑穀ご飯 鮭の塩麹焼き 切干大根の煮物 きゅうりの梅肉和え 椎茸の味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 鮭 塩麹 切干大根 人参 油揚げ 糸こんにゃく いんげん 砂糖 醤油 酒 みりん きゅうり 梅干し みりん 塩 椎茸 キャベツ わかめ 味噌 ねぎ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 小粒揚げ*	牛乳 お麩ラスク (手作り)
13土	カレーライス 福神漬け チーズ	牛肉 玉葱 人参 じやがいも ルウ ソース 塩こしょう 福神漬け チーズ	ご飯 バナナ	牛乳 とうもろこし あられ*	牛乳 フルーツ ラムネ*
15月	豚の生姜焼き 春雨サラダ 納豆 舞茸の味噌汁	豚肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 春雨 きゅうり わかめ ツナ 砂糖 醤油 酢 ごま 納豆 カリカリ梅 醤油 舞茸 大根 人参 味噌 ねぎ	ご飯 オレンジ	牛乳 ひじき あられ*	牛乳 ミルク ステイック*

日曜日	献立名	材 料	主食 フルーツ	10時おやつ (乳児のみ)	3時おやつ (全員)
16火	あずきご飯 鶏の味噌ケチャップ焼 ほうれん草のお浸し かぶらの酢漬け 油揚げの味噌汁	うるち米 もち米 小豆 塩 黒ごま 鶏肉 生姜 味噌 ケチャップ 酒 ごま油 ほうれん草 人参 もやし 醤油 みりん 花がつお かぶ 砂糖 酢 昆布 油揚げ 白菜 エリンギ 味噌 ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 ミックス ゼリー*	牛乳 チーズボール (手作り)
17水	ししゃも 大豆サラダ 鶏レバーの甘辛煮 小松菜の味噌汁	ししゃも 大豆 さつまいも きゅうり マヨネーズ 塩こしょう 鶏レバー 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 キャベツ 人参 味噌 ねぎ	ご飯 いちご	牛乳 全粒粉 クラッカー*	ソーフル
18木	豚汁 ゆず大根	豚肉 白菜 大根 人参 ごぼう つきこん 油揚げ 椎茸 竹輪 味噌 ねぎ 大根 柚子 砂糖 酢	乳児:ご飯 幼児:もち バナナ	牛乳 たまご ボーロ*	牛乳 りんごのケ-キ (手作り)
19金	鮭のハーブ焼き コールスローサラダ かぼちゃのグリル コンソメスープ	鮭 ハーブソルト コールスローサラダ かぼちゃ オリーブ油 塩こしょう 卵 玉葱 ほうれん草 コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯 グレープ フルーツ	牛乳 ねじりん棒*	牛乳 ホットケーキ (手作り)
20土	チキンライス 玉葱のマリネ 野菜の付け合わせ コンソメスープ	鶏肉 玉葱 ミックスベジタブル ケチャップ コンソメ 塩こしょう 玉葱 ピアソーセージ 砂糖 酢 レモン果汁 オリーブ油 塩こしょう サラダ菜 ドレッシング 大根 人参 セロリ コンソメ 塩こしょう パセリ	ご飯 オレンジ	牛乳 ひじき スティック*	牛乳 ふわふわ チップ*
22月	雑穀ご飯 鰯の味噌漬け焼き 切干大根の酢の物 里芋の煮物 わかめの味噌汁	うるち米 玄米 粟 ひえ はと麦 大麦 黒米 赤米 黒豆 ごま 鰯 味噌 砂糖 みりん 切干大根 人参 きゅうり 砂糖 醤油 酢 里芋 砂糖 醤油 みりん 花がつお わかめ キャベツ 油揚げ 味噌 ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 畑の カルシウム ウエハース*	牛乳 カシウム ウエハース*
23火	豚肉と大根の炒め煮 ちりめんじやこ 中華スープ	豚肉 大根 人参 干し椎茸 つきこん 生姜 にんにく 砂糖 醤油 酒 みりん ごま油 ちりめんじやこ 卵 豆腐 小松菜 牛スープ ねぎ	ご飯 バナナ	牛乳 紫いもチップ*	牛乳 大学芋 (手作り)
24水	ぶりの塩焼き 大豆とひじきの煮物 豆苗のお浸し 白菜の味噌汁	ぶり 塩 鶏肉 大豆 ひじき 人参 油揚げ 昆布 砂糖 醤油 酒 みりん 豆苗 コーン 醤油 みりん 花がつお 白菜 椎茸 人参 味噌 ねぎ	ご飯 いちご	牛乳 ポテト チップス*	ヤクルト まあるい クラッカー*
25木	ミートパイ 生野菜サラダ プロッコリーのムース コンソメスープ	牛肉 豚肉 玉葱 人参 ピーマン カットマト ケチャップ ソース 砂糖 コンソメ パイシート 塩こしょう レタス サニーレタス ベビーリーフ 赤玉葱 ドレッシング プロッコリー 生クリーム コンソメ ゼラチン 塩こしょう 大根 人参 エリンギ コンソメ 塩こしょう パセリ	パン オレンジ	牛乳 ふわふわ チップス*	牛乳 シトーレン (手作り)
26金	焼き鳥 大根サラダ 昆布の佃煮 さつまいもの味噌汁	鶏肉 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん 大根 きゅうり かにかま マヨネーズ 塩こしょう 昆布 砂糖 醤油 花がつお さつまいも 玉葱 えのき 味噌 ねぎ	ご飯 フルーツ	牛乳 胚芽 ビスケット*	天茶 シリアル ヨーグルト (手作り)
27土	中華どんぶり べったら漬け きゅうりの酢漬け 野菜スープ	豚肉 白菜 人参 干し椎茸 たけのこ 白葱 生姜 砂糖 醤油 酒 みりん ウエイパー 塩こしょう ごま油 片栗粉 べったら漬け きゅうり 砂糖 醤油 酢 ごま油 玉葱 人参 コーン 牛スープ ねぎ	ご飯 みかん	牛乳 えび まるせん*	牛乳 はとむぎ おこし*

今月は、『プロッコリー博士になろう！』ということで、
プロッコリーを取り入れています。このマークが目印です。

和食: 15回
洋食: 5回
中華: 3回

ご飯: 20回
パン: 2回
麺類: 1回

豚肉: 7回
鶏肉: 7回
牛肉: 2回
魚類: 7回

- 材料の都合により献立を一部、変更する場合もあります。
- *印のついたおやつは自然食品のものを使用しております。
- 0歳児、離乳食メニューはその日の食材を使用し、個人別に対応しております。
- 材料、おやつには出来るだけ食品添加物無添加、自然食品のものを使用するように努めております。

