

令和7年12月



日	曜	午前 おやつ (乳児)	献立名	おやつ	主な食材			エネルギー (kcal)
					赤：血や肉になる	黄：熱や力になる	緑：調子を整える	
1	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン キャベツと大根のツナマヨ和え 卵とかにかまのスープ オレンジ 麦茶	アンホイップ サンド 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 かにか まぼこ 鶏卵 ホイップクリーム こしあん 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 食パン	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しその葉 にんじん えのきだけ オレンジ	乳児：513 幼児：577
2	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き きんぴらごぼう 生揚げと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	えだまめひじき おにぎり 麦茶	さば ぶたひき肉 生揚げ 淡色辛みそ 油揚げ	精白米 三温糖 調合油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい バナナ 冷凍えだまめ 乾ひじき	乳児：512 幼児：579
3	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 チキンのトマト煮 カリフラワーとコーンのナムル かぶとしめじのスープ りんご 麦茶	きなこドーナツ 飲むヨーグルト	若鶏もも 鶏卵 普通牛乳 きな粉 ドリンクヨーグルト	精白米 調合油 三温糖 ごま油	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース缶詰 カリフラワー にんじん コーン 缶詰粒 かぶ りんご	乳児：476 幼児：556
4	木	牛乳	肉うどん 切り干し大根の卵焼き 里いものバターソテー バナナ 麦茶	菜飯おかかお にぎり 麦茶	ぶたかたロース 油揚げ 鶏卵 削り節	ゆでうどん 調合油 三温糖 さといも 有塩バター 精白米	長ねぎ えのきだけ 青ねぎ 切干したいこん ほんしめじ バナナ こまつな	乳児：499 幼児：563
5	金	飲むヨーグルト	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツと白菜のゆかり和え なめことわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ポテトクラッカー 牛乳	めかじき 淡色辛みそ パルメザンチーズ 調整豆乳 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 いりごま じゃがいも	しょうが キャベツ はくさい にんじん ゆかり なめこ たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ オレンジ	乳児：459 幼児：510
6	土	牛乳	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 鶏肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし にんじん だいこん えのきだけ 青ねぎ バナナ	乳児：506 幼児：572
8	月	飲むヨーグルト	きのこのハヤシライス 小松菜とれんこんの磯和え 豆苗と卵のスープ オレンジ 麦茶	パンプキンサンド 牛乳	ぶたもも 若鶏もも 鶏卵 普通牛乳	ご飯 調合油 いりごま 三温糖 食パン 有塩バター 砂糖	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリンピース水煮缶詰 こまつなり りょくとうもやし れんこん 焼きのり トウミョウ 青ねぎ オレンジ かぼちゃ	乳児：465 幼児：516
9	火	牛乳	ご飯 カレイのみぞれ煮 炒り豆腐 里いもとほうれん草の味噌汁 バナナ 麦茶	とりれんこん おにぎり 麦茶	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ	精白米 砂糖 調合油 ごま油 三温糖 さといも	だいこん えのきだけ しょうが にんじん 乾ひじき さやえんどう たまねぎ ほうれんそ う バナナ れんこん	乳児：471 幼児：528
10	水	野菜スティック(さつまいも) 麦茶	ご飯 まりあげ チングン菜とかぶのツナおか か和え お麸と大根と人参の清汁 りんご 麦茶	チーズカレー いももち 飲むヨーグルト	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 かつお油漬缶詰 かつお節 パルメザンチーズ ドリンクヨーグルト	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 板ひじ じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが チングンサイ かぶ だいこん えのきだけ りんご	乳児：470 幼児：549
11	木	牛乳	スパゲッティナポリタン コーンドレッシングサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スープ バナナ 麦茶	鮭ごまおにぎり 麦茶	若鶏ささみ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 調整豆乳 さけ	マカロニ・スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 じゃがいも 精白米 いりごま	たまねぎ にんじん ぶなしめじ プロッコリー トマトソース缶詰 トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム はくさい バナナ	乳児：487 幼児：547
12	金	飲むヨーグルト	ご飯 かじきの竜田揚げ キャベツと白菜のゆかり和え なめことわかめの味噌汁 オレンジ 麦茶	ヨーグルト小 松葉蒸しパン 牛乳	めかじき 淡色辛みそ 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳 プレーンヨーグルト	精白米 片栗粉 調合油 いりごま 薄力粉 三温糖	しょうが キャベツ はくさい にんじん ゆかり なめこ たまねぎ 乾わかめ 青ねぎ オレンジ こまつな	乳児：469 幼児：522
13	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 さつまいものサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみお やつ 牛乳	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ バナナ	乳児：526 幼児：597
15	月	飲むヨーグルト	ご飯 タンドリーチキン キャベツと大根のツナマヨ和え 卵とかにかまのスープ オレンジ 麦茶	お好み焼き 牛乳	若鶏もも プレーンヨーグルト まぐろ油漬缶詰 かにか まぼこ 鶏卵 ぶたひき肉 削り節 普通牛乳	精白米 調合油 マヨネーズ ごま油 薄力粉 ながいも 三温糖	たまねぎ にんにく キャベツ だいこん しその葉 にんじん えのきだけ オレンジ 青ねぎ トマトケチャップ	乳児：517 幼児：582
16	火	牛乳	ご飯 サバの照り焼き きんぴらごぼう 生揚げと白菜の味噌汁 バナナ 麦茶	わかめチーズ おにぎり 麦茶	さば ぶたひき肉 生揚げ 淡色辛みそ プロセスチーズ	精白米 三温糖 調合油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん はくさい バナナ カットわかめ	乳児：509 幼児：576

☆献立は都合により一部変更する場合があります。

17	水	食パン 麦茶	スパゲッティナポリタン コーンドレッシングサラダ 白菜とじゃがいもの豆乳スープ りんご 麦茶	おいもパイ 飲むヨーグルト	若鶏ささみ パルメザンチーズ まぐろ油漬缶詰 調整豆乳 生クリーム ドリンクヨーグルト	マカロニ・スパゲティ 調合油 三温糖 有塩バター オリーブ油 じゃがいも さつまいも ぎょうざの皮 砂糖 無塩バター	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース缶詰 トマトケチャップ キャベツ きゅうり コーン缶詰 クリーム はくさい りんご	乳児：475 幼児：553
18	木	牛乳	ご飯 まりあげ チンゲン菜とかぶのツナおかか和え お麩と大根と人参の清汁 バナナ 麦茶	鶏とえのきの バター醤油おにぎり 麦茶	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 まぐろ油漬缶詰 かつお節	精白米 ながいも パン粉 片栗粉 三温糖 調合油 ごま油 板ふ無塩バター	たまねぎ にんじん しその葉 しょうが チンゲンサイ かぶ だいこん えのきたけ バナナ	乳児：510 幼児：577
19	金	飲むヨーグルト	しょうゆめし※ やきとり 石花汁 ※ みかん 麦茶	米粉と小豆の ソフトクッキー ふどうジュース	油揚げ 若鶏もも 木綿豆腐 淡色辛みそ ゆで小豆缶詰	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 さといも ごま油 上新粉 砂糖	切干したいこん ぶなしめじ ごぼう にんじん たまねぎ し ょうが 糸みつば みかん ぶどう ジュース	乳児：544 幼児：617
20	土	牛乳	ご飯 ハンバーグ 春雨サラダ 鶏肉と大根の味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 若鶏もも 淡色辛みそ	精白米 パン粉 調合油 三温糖 緑豆はるさめ ごま油	たまねぎ トマトケチャップ きゅうり りょくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ バナナ	乳児：506 幼児：572
22	月	飲むヨーグルト	肉うどん 切り干し大根の卵焼き かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	パリパリ納豆 牛乳	ぶたかたロース 油揚げ 鶏卵 プロセスチーズ 納豆 普通牛乳	ゆでうどん 調合油 三温糖 ぎょうざの皮	長ねぎ えのきたけ 青ねぎ 切干したいこん かぼちゃ オレンジ	乳児：536 幼児：606
23	火	牛乳	きのこのハヤシライス 小松菜とれんこんの磯和え 豆苗と卵のスープ バナナ 麦茶	しそと塩昆布のおにぎり 麦茶	ぶたもも 若鶏もも 鶏卵	ご飯 調合油 いりごま 三温糖 精白米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム水煮缶 グリーンピース水煮缶詰 こまつなり よくとうもやし れんこん 焼きのり トウモロコシ 青ねぎ バナナ 塩昆布 しその葉	乳児：421 幼児：465
24	水	食パン 麦茶	ご飯 カレイのみぞれ煮 炒り豆腐 里いもとほうれん草の味噌汁 りんご 麦茶	さつまいも松ぼっくり 飲むヨーグルト	まがれい 木綿豆腐 鶏卵 鶏ひき肉 淡色辛みそ 普通牛乳 ドリンクヨーグルト	精白米 砂糖 調合油 ごま油 三温糖 さといも さつまいも 有塩バター 粉糖 コーンフレーク	だいこん えのきたけ しょ うが にんじん 乾ひじき さやえ んどう たまねぎ ほうれんそ う りんご	乳児：465 幼児：540
25	木	牛乳	ご飯 鶏のから揚げ クリスマスボテサラダ ワインナーのカレースープ キウイフルーツ 麦茶	スティックパン 麦茶	若鶏もも ウインナーソーセージ 鶏卵	精白米 薄力粉 片栗粉 調合油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 スティックパン	しょうが ブロッコリー コーン缶詰クリーム にんじん たまねぎ えのきたけ キウイフルーツ	乳児：554 幼児：650
26	金	飲むヨーグルト	ご飯 チキンのトマト煮 カリフラワーとコーンのナムル かぶとしめじのスープ オレンジ 麦茶	黒糖お麩ラスク 牛乳	若鶏もも 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 ごま油 車ふ 黒砂糖 無塩バター	たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー トマトソース缶詰 カリフラワー にんじん コーン缶詰粒 かぶ オレンジ	乳児：456 幼児：506
27	土	牛乳	ご飯 豚肉とごぼうの煮物 さつまいものサラダ キャベツとしめじの味噌汁 バナナ 麦茶	おたのしみおやつ 牛乳	ぶたロース 油揚げ 淡色辛みそ 普通牛乳	精白米 調合油 三温糖 さつまいも マヨネーズ	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ ぶなしめじ バナナ	乳児：526 幼児：597

※愛媛県の郷土料理：しょうゆめし、石花汁

しょうゆめしとは、室町時代から炊き込みご飯を「しょうゆめし」と呼んでおり、お祝い事などの時に食べる郷土料理として親しまれてきました。松山地域に古くから伝わり、庶民のありあわせの具で作られた手軽な料理として、昔はお客様が来た時、おもてなしのために作っていました。春はふきやたけのこ、秋は里芋、栗、ぎんなんなど、旬の具を入れることで一年を通して楽しめます。

石花汁とは、今治市宮窪町（大島）の丁場(採石場)で食べられていた郷土料理です。冬の丁場は、凍えるほど寒く、また重労働の厳しい仕事です。そこで、冷えた体を温め、一日の疲れが取れるよう、海の幸や季節の野菜などをたっぷり入れた味噌汁に、熱した大島石を入れ、冷めないようにしていました。石を入れると、汁がぐつぐつと沸き、花が咲くように見えることから、「石花汁」と呼ばれるようになりました。昔は、米のとぎ汁に瀬戸内海の貝や野菜、油揚げ等を入れて煮込んで作っていました。今は昆布と煮干しの出汁で油揚げや豆腐、野菜、貝類などたくさんの具を入れて煮込んでいます。

☆今月の平均給与栄養量☆乳児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	492	20.8	17.7
保育園における食事摂取基準	488	16~24	11~16

☆今月の平均給与栄養量☆幼児食

区分	エネルギー(g)	蛋白質(g)	脂肪(g)
今月の平均給与栄養量	561	23.6	20.3
保育園における食事摂取基準	583	19~29	13~19

☆献立は都合により一部変更する場合があります。