

令和7年度 12月 献 立 表

ひまわりいしうちこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 月	昼食	ご飯 すき焼き風煮 大根なます フルーツ	米 糸こんにゃく、油、砂糖、油麩 ごま、砂糖	焼き豆腐、牛肉 しらす干し、わかめ	白菜、玉ねぎ、人参、しゅんぎく、葉ねぎ 大根、人参 フルーツ	しょうゆ 酢、塩
	午後おやつ	フルーツゼリー 牛乳	ゼリーの素	牛乳	黄桃缶、パイン缶	
02 火	昼食	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草の磯和え さつま汁 フルーツ	米 ごま油 さつまいも	さば 焼きのり 木綿豆腐、みそ、豚肉、油揚げ	もやし、キャベツ、ほうれん草、人参 大根、人参、ごぼう、葉ねぎ フルーツ	塩 しょうゆ だしの素
	午後おやつ	あんバタートースト 牛乳	食パン、バター、あんこ	牛乳		
03 水	昼食	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー フルーツ	米 ごま、油、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、油、ごま、ごま油	木綿豆腐、合いびき肉、みそ、ちくわ 錦糸卵、かまぼこ	玉ねぎ、人参、葉ねぎ、えのきたけ きゅうり、人参、玉ねぎ フルーツ	しょうゆ、だしの素 酢、しょうゆ
	午後おやつ	豆乳もち 牛乳	片栗粉、黒砂糖、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
04 木	昼食	ご飯 鶏肉のネギボン酢炒め 切干大根のパリパリサラダ フルーツ	米 油、砂糖 マヨネーズ、すりごま	鶏もも肉 ハム、ひじき	玉ねぎ、しめじ、赤ピーマン、葉ねぎ きゅうり、人参、切干大根 フルーツ	しょうゆ、酢、塩 めんつゆ、コンソメ
	午後おやつ	肉まん 牛乳	小麦粉、油、砂糖	肉団子 牛乳		ベーキングパウダー、塩
05 金	昼食	ご飯 白身魚のオーロラソース 小松菜のおかか和え みそ汁 フルーツ	米 パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ	白身魚 かつお節 みそ、油揚げ、いりこ、わかめ	小松菜、人参 白菜、人参、葉ねぎ フルーツ	ケチャップ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	おにぎり 牛乳	米	わかめの素 牛乳		
06 土	昼食	カレーうどん キャベツのゆかり和え フルーツ	うどん、油	牛肉、	玉ねぎ、人参、葉ねぎ キャベツ、ゆかり フルーツ	カレールウ、だしの素 塩
	午後おやつ	お菓子 牛乳	お菓子	牛乳		
08 月	昼食	ご飯 八宝菜 青菜と春雨のソテー フルーツ	米 油、片栗粉、砂糖 春雨、油、ごま油	豚肉、えび ハム	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、干ししいたけ 小松菜、黒きくらげ フルーツ	しょうゆ、中華だし、酒、塩 オイスターソース、コンソメ、塩
	午後おやつ	スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖、バター、コーンフレーク	牛乳 牛乳		
09 火	昼食	ご飯 大根と豚肉の煮物 ブロッコリーの塩炒め フルーツ	米 砂糖、油 油	豚肉、油揚げ	大根、人参、大根葉、生姜 キャベツ、ブロッコリー、しめじ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、みりん、だしの素 中華だし
	午後おやつ	納豆ぎょうざ 牛乳	ぎょうざの皮、油	挽きわり納豆、みそ 牛乳	葉ねぎ	しょうゆ
10 水	昼食	ご飯 大豆の五目煮 五色和え フルーツ	米 板こんにゃく、油、砂糖 ごま油	さつま揚げ、鶏肉、水煮大豆、こんぶ ちくわ、かつお節	玉ねぎ、人参、ごぼう、いんげんまめ、干ししいたけ もやし、小松菜、キャベツ、人参、コーン フルーツ	しょうゆ、だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	スライスチーズ、ハム 牛乳	きゅうり	
11 木	昼食	ご飯 白身魚の西京焼き れんこんとひじきのサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ	米 砂糖 マヨネーズ、すりごま	白身魚、みそ ツナ、ひじき 木綿豆腐、わかめ	れんこん、枝豆 葉ねぎ フルーツ	みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ だしの素、しょうゆ、塩
	午後おやつ	キャロット蒸しパン 牛乳	ホットケーキミックス、油、砂糖	ｽﾏｲﾙ牛乳	人参	
12 金	昼食	ご飯 チーズコロケ チンゲン菜のスープ フルーツ	米 じゃがいも、パン粉、小麦粉、油 ごま油	牛ひき肉、サラダチーズ、ｽﾏｲﾙ卵、ベーコン	人参、玉ねぎ、グリーンピース 人参、チンゲン菜、玉ねぎ フルーツ	お好み焼きソース、塩 中華だし
	午後おやつ	じゃこのカミカミクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖、ごま	しらす干し 牛乳		塩、ベーキングパウダー
13 土	お弁当の日（おかず入りのお弁当を持って来てください。）					
15 月	昼食	ご飯 畑ハンバーグ チンゲン菜としらすのごま和え フルーツ	米 パン粉、片栗粉 すりごま、砂糖	豚ひき肉、水煮大豆、ひじき しらす干し	人参、玉ねぎ チンゲン菜、人参 フルーツ	お好み焼きソース、ケチャップ、塩 しょうゆ
	午後おやつ	フレンチトースト 牛乳	食パン、砂糖、バター	牛乳、卵 牛乳		
16 火	昼食	ご飯 豚肉の生姜焼き キャベツとレーズンのサラダ フルーツ	米 油 油、砂糖	豚肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜 キャベツ、きゅうり、干しぶどう、人参 フルーツ	しょうゆ、みりん 酢、塩
	午後おやつ	フルーチェ	フルーチェの素	牛乳	黄桃缶	

※