

令和7年12月献立予定表

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
01 ～ 月 ～	ごはん 豚汁 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の五目煮 白菜のごまあえ	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、黒砂糖、油、三温糖	牛乳、白身魚、豚肉、みそ、すりごま、煮干し、油揚げ	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ごぼう、あおのり	ふかし芋 人参かりんとう 牛乳
02 ～ 火 ～	ごはん 汁ビーフン 豚肉の香味焼き 中華風サラダ じゃがいものしそ和え	胚芽米、じゃがいも、ビーフン、はるさめ、油、片栗粉、ごま油、三温糖	豚肉、鶏肉、ごま、しらす干し、煮干し	もやし、キャベツ、だいこん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのきだけ、きゅうり、コーン、にんじん、きざみきくらげ、こんぶ、にんにく	蒸しかぼちや きのごご飯
03 ～ 水 ～	ごはん ふのみそ汁 魚の煮付け ごぼうと糸こんにゃくの煮もの 大根のおかか和え	米、糸こんにゃく、さつまいも、小麦粉、油、三温糖、焼ふ	牛乳、あじ、みそ、煮干し、かつお節	だいこん、ごぼう、たまねぎ、こまつな、しょうが、わかめ	茹でにんじん さつま芋まん 牛乳
04 ～ 木 ～	ごはん 肉団子スープ 栄養納豆 ほうれん草ともやしのごま和え りんご	胚芽米、小麦粉、ながいも、片栗粉、マヨネーズ、油、はるさめ	卵、納豆、豚挽肉、干しえび、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節、煮干し	もやし、はくさい、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、干しいたけ、しょうが、あおの	プルーン お好み焼き
05 ～ 金 ～	ごはん ポークカレー ニラの卵とじ 白菜のおかか和え みかん	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、油、黒砂糖	牛乳、卵、豚肉、バター、スキムミルク、かつお節	みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、パセリ	粉吹き芋 野菜クッキー 牛乳
06 ～ 土 ～	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き 恐竜の卵 キウイ	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、小麦粉、三温糖、さつまいも、マヨネーズ	牛乳、卵、鶏肉、しらす干し、油揚げ、煮干し、かつお節	キウифルーツ、もやし、たまねぎ、にんじん、レーズン、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳
08 ～ 月 ～	ごはん きのこ汁 白身魚のごまみそ焼き 大根と人参のごま炊き 茹でブロッコリー	胚芽米、小麦粉、三温糖	牛乳、白身魚、卵、ごま、みそ、バター、かつお節	だいこん、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきだけ、葉ねぎ、干しいたけ、こんぶ	ふかし芋 かぼちゃドーナツ 牛乳
09 ～ 火 ～	ごはん 冬野菜シチュー 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草サラダ りんご	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、ごま油	鶏肉、鶏肉、スキムミルク、バター、ごま、しらす干し	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ブロッコリー、たかな、マーマレード、りんご	蒸しかぼちや 高菜ライス
10 ～ 水 ～	ごはん 大根のみそ汁 親子煮 野菜の納豆和え 白菜の煮びたし	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、油	牛乳、卵、納豆、豆乳、鶏肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、煮干し、かつお節	はくさい、たまねぎ、だいこん、もやし、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、いんげん、ねぎ、わかめ	茹でにんじん ほうれん草蒸しパン 牛乳
11 ～ 木 ～	ごはん 団子汁 おかからの炒め煮 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、食パン、小麦粉、さといも、白玉粉、三温糖、油	牛乳、おから、みそ、豚肉、鶏挽肉、油揚げ、ごま、バター、スキムミルク、煮干し	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、レモン果汁、りんご	プルーン 四角いメロンパン 牛乳
12 ～ 金 ～	ごはん けんちん汁 魚の照焼き 春雨ソテー 大豆の甘煮	胚芽米、ビーフン、三温糖、はるさめ、油	あじ、豆腐、だいす、豚肉、鶏肉、むきえび、煮干し	キャベツ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もやし、ピーマン、コーン、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、こんぶ	粉吹き芋 ビーフンの五目炒め
13 ～ 土 ～	ごはん カレーうどん 栄養納豆 わかめの酢の物 キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、三温糖、片栗粉、油	牛乳、納豆、豚肉、ヨーグルト、煮干し、かつお節	だいこん、キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳

令和7年12月献立予定表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ
		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	
15 ～ 月 ～	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 キャベツの和え物 りんご	胚芽米、糸こんにゃく、油、焼ふ、三温糖、片栗粉	鶏挽肉、みそ、鶏肉、高野豆腐、ごま、油揚げ、煮干し	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、ピーマン、トマトピューレ、わかめ、りんご	ふかし芋 チキンライス
16 ～ 火 ～	ごはん ちゃんこなべ 高野豆腐の含め煮 牛乳寒天 わかめとしらすの酢の物	胚芽米、食パン、三温糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏挽肉、合挽肉、高野豆腐、チーズ、みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し	だいこん、にんじん、トマト、はくさい、わかめ、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、いんげん、トマトピューレ、しめじ、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、かんてん、しょうが、こんぶ	蒸しかぼちゃ ピザトースト 牛乳
17 ～ 水 ～	ごはん グラタン風煮 豚肉と野菜のカレー炒め ブロッコリーのサラダ みかん	胚芽米、マカロニ、小麦粉、油、三温糖	豚肉、スキムミルク、鶏肉、むきえび、だいず、バター、煮干し	みかん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、キャベツ、ピーマン、コーン、ほうれんそう、赤ピーマン、わかめ	茹でにんじん 大豆入りわかめご飯 いりこ
18 ～ 木 ～	ごはん 小松菜のみそ汁 あじの塩焼き れんこんのきんぴら 白菜のおかか煮	胚芽米、食パン、ごま油、三温糖	牛乳、あじ、チーズ、みそ、油揚げ、しらす干し、煮干し、かつお節	はくさい、れんこん、ほうれんそう、たまねぎ、こまつな、にんじん、しめじ、焼きのり、わかめ	ブルーン しらすとほうれん草のグリルサンド 牛乳
19 ～ 金 ～	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、もち米、マヨネーズ、片栗粉、ごま油、三温糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、卵、チーズ、豚肉、ごま、干しうび	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、コーン、レタス、たけのこ、干しいたけ、わかめ	粉吹き芋 中華おこわ
20 ～ 土 ～	ごはん みそラーメン 野菜ソテー キウイ 大根のキムチ	米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、なたね油、油	牛乳、豆乳、豚肉、みそ、ごま	もやし、だいこん、キャベツ、キウифルーツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しょうが、きざみきくらげ	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
22 ～ 月 ～	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 大根のごま炊き トマトの酢のもの	胚芽米、小麦粉、マガリン、黒砂糖、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、卵、チーズ、スキムミルク、みそ、ごま、かつお節	だいこん、たまねぎ、トマト、きゅうり、キャベツ、こまつな、えのきたけ、レーズン、しょうが、こんぶ、わかめ	ふかし芋 チーズマフィン 牛乳
23 ～ 火 ～	ごはん みそ汁 白身魚の煮付け ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、干しうどん、糸こんにゃく、黒砂糖、三温糖、油	牛乳、白身魚、黄粉、牛肉、みそ、油揚げ、煮干し	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき、しょうが	蒸しかぼちゃ 黄粉うどん 牛乳
24 ～ 水 ～	ごはん キャベツのスープ タンドリーチキン スペゲティナポリタン りんご寒天	胚芽米、小麦粉、スペゲティ、三温糖、油	鶏肉、生クリーム、卵、ベーコン、ヨーグルト、ごま、バター	いちご、りんご果汁、たまねぎ、キャベツ、キウифルーツ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、かんてん、にんにく、しょうが	茹でにんじん クリスマスケーキ 
25 ～ 木 ～	ごはん おでん 野菜ソテー みかん	胚芽米、さといも、しらたき、三温糖、小麦粉、白玉粉、油	厚揚げ、鶏肉、あづき、ちくわ、豚肉、煮干し、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン、こんぶ	ブルーン せんざい
26 ～ 金 ～	ごはん すまし汁 千草焼き ひじきの炒め煮 スペゲティサラダ	胚芽米、干しうどん、カットスペ、糸こんにゃく、マヨネーズ、三温糖、焼ふ	卵、豆腐、鶏肉、スキムミルクチーズ、油揚げ、しらす干し、煮干し、かつお節	たまねぎ、にんじん、だいこん、コーン、かぼちゃ、キャベツ、えのきたけ、ひじき、ねぎ、干しいたけ、きざみきくらげ、こんぶ、わかめ	粉吹き芋 年越しうどん
27 ～ 土 ～	ごはん みそ煮込みうどん 鶏の照焼き わかめソテー ふかし芋	胚芽米、さつまいも、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、鶏肉、みそ、油揚げ、煮干し、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、わかめ、えのきたけ、コーン、ねぎ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳