



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、きざみくらげ、こんぶ、にんにく	蒸しかぼちゃ きのこご飯
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、あおのり	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	キウイフルーツ、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、えのきたけ、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	蒸しかぼちゃ 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、えのきたけ、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 四角いメロシパン 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、だいず、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	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	プルーン 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、干しいたけ	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、キウイフルーツ、 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、マー 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 スパゲティナポリタン りんご寒天	胚芽米、小麦粉、スパ 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、キウイ フルーツ、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、あず 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	プルーン ぜんざい
26 (金)	ごはん すまし汁 干草焼き ひじきの炒め煮 スパゲティサラダ	胚芽米、干しうどん、 カットスパ、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