

令和7年度

# 12月献立表

認定こども園モモ

日	曜日	3~5歳児 幼児食	2歳児 うめ乳児食	1歳児 かりん乳児食	
1 15	月 昼	雑穀ご飯 鶏肉と冬野菜のトマト煮込み ひじきサラダ	鶏肉と冬野菜のトマト煮込みかけごはん ひじきサラダ	冬野菜と鶏肉のトマトリゾット ひじきサラダ	
		おやつ にゅうめん	にゅうめん	ささみの野菜ご飯	
2 16	火 昼	雑穀ご飯 鮭と冬野菜の豆乳シチュー バナナ	雑穀ご飯 鮭と冬野菜の豆乳シチュー バナナ	鮭と冬野菜の豆乳リゾット バナナ	
		おやつ 豆乳芋ご飯	豆乳芋ご飯	じゃが芋の野菜ご飯	
3 17	水 昼	雑穀ご飯 カレイの煮付け 切干大根と高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	雑穀ご飯 カレイの煮付け 切干大根と高野豆腐の煮物 なめこの味噌汁	切干大根とごぼうの野菜ご飯 カレイの煮付け 味噌汁	
		おやつ 豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	豆乳入りバナナケーキ・豆乳	
4 18	木 昼	シラスと大根のスパゲッティ 果物	シラスと大根のスパゲッティ 果物	シラスと大根の野菜ご飯 果物	
		おやつ ゆかりごはん	ゆかりごはん	ゆかり野菜ごはん	
5 19	金 昼	ご飯 肉じゃが えのきと青菜の和え物 5日焼きりんご 19日南瓜いとこ煮(冬至)	雑穀ご飯 肉じゃが えのきと青菜の和え物	肉じゃがの野菜ご飯 えのきと青菜の和え物	
		おやつ カリカリ坊や	5日カリカリ坊や19日南瓜のいとこ煮	5日カリカリ坊や19日南瓜のいとこ煮	
6 20	土 昼	チキンライス スパゲティサラダ 豆腐とえのきのスープ	チキンライス スパゲティサラダ 豆腐とえのきのスープ	チキンリゾット スパゲティサラダ スープ	
		おやつ ふかし芋	ふかし芋	ふかし芋	
8 22	月 昼	雑穀ご飯 ポークカレー カブのピクルス	雑穀ご飯 ポークカレー カブのピクルス	ポークカレーリゾット カブのピクルス	
		おやつ 鮭おにぎり	鮭おにぎり	鮭おにぎり	
9 23	火 昼	雑穀ご飯 生揚げ入り麻婆春雨 油揚げと切り干し大根の胡麻サラダ バナナ	雑穀ご飯 生揚げ入り麻婆春雨 油揚げと切り干し大根の胡麻サラダ バナナ	生揚げ入り麻婆春雨の野菜ご飯 油揚げと切り干し大根の胡麻サラダ バナナ	
		おやつ 豆乳入りさつま芋蒸しパン	豆乳入りさつま芋蒸しパン	豆乳入りさつま芋蒸しパン	
10 24	水 昼	雑穀ご飯 ししゃも ひきわり納豆と青菜の和え物 生揚げ入りけんちん汁	雑穀ご飯 カジキの塩焼き ひきわり納豆と青菜の和え物 生揚げ入りけんちん汁	青菜と生揚げの野菜ご飯 カジキの塩焼き だし汁	
		おやつ 元気パン・豆乳スープ	元気パン・豆乳スープ	青海苔ラスク・豆乳スープ	
11	木 昼	豚肉と白菜の焼うどん ふかし芋	豚肉と白菜の焼うどん ふかし芋	豚肉と白菜の野菜ご飯 ふかし芋	
		おやつ コーンご飯	コーンご飯	コーン野菜ご飯	
25	木 昼	キャロットピラフ 鶏の照り焼き キャベツサラダ フライドポテト 25日りんごケーキ	鶏ひき肉とじゃが芋の野菜かけご飯 キャベツサラダ だし汁	鶏ひき肉とじゃが芋の野菜ご飯 キャベツサラダ だし汁	
		おやつ イチゴ入りフルーツポンチ	りんごケーキ	りんごケーキ	
12 26	金 昼	ご飯 しゅうまい もやしと青菜のナムル 果物 12日りんごジャム	鶏ひき肉ときのこの野菜かけご飯 もやしと青菜のナムル 果物	鶏ひき肉ときのこの野菜ご飯 もやしと青菜のナムル 果物	
		おやつ ぶどうゼリー・ミレービスケット	ぶどうゼリー・ミレービスケット	ぶどうゼリー・せんべい	
13 27	土 昼	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 青のりポテト きのこと豆腐のスープ	鶏肉とひじきの炊き込みご飯 青のりポテト きのこと豆腐のスープ	鶏肉とひじきの炊き込み野菜ご飯 青のりポテト スープ	
		おかかおにぎり	おかかおにぎり	おかかおにぎり	
平均栄養価		3~5歳児	2歳児	1歳児	
		エネルギー たん白 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー たん白 脂質 炭水化物 食塩	エネルギー たん白 脂質 炭水化物 食塩	
		460 kcal 17.1 g 10.6 g 78.8 g 0.9 g	400 kcal 13.8 g 8.4 g 67.1 g 0.7 g	390 kcal 12.4 g 8.0 g 65.8 g 0.7 g	

\* 1～2歳の栄養価には補食の午前おやつが含まれています。

\* 3～5歳の手作りおやつは斜体で記しています。

\*飲み物は通常、麦茶です。1~5歳児には水曜日のおやつに豆乳を提供します。