# 12 月メニュー表　☆献立、おやつは変更になる可能性があります

令和7年度　常盤学園保育所

| 日 | 曜日 | 行事予定 | 献立 | 材料 | おやつ |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | | ごはん<br>カレー<br>中華風和え物 | 精白米 50　牛肉 20　ジャガイモ 50　人参 15　玉ねぎ 30<br>グリンピース 3　カレールー 14　春雨 6　キャベツ 20　人参 10<br>きゅうり 15　わかめ 2　ごま 1　砂糖 2.5　しょうゆ 2<br>酢 3　ごま油 0.5 | 牛乳 ・ プチケーキ ・ えびちぴ<br>小麦 卵 乳成分<br>大豆 小麦 大豆<br>えび ごま 貝類 |
| 2 | 火 | | ごはん<br>豚肉の南蛮漬け<br>白菜のナムル<br>具沢山味噌汁 | 精白米 50　豚肉 50　青ネギ 2　酒 1　しょうが 0.3<br>片栗粉 5　酢 4　砂糖 2　しょうゆ 2　水 4<br>白菜 40　人参 10　青菜 10　ごま油 3　しょうゆ 3<br>ごま 1　わかめ 2　キャベツ 10　玉ねぎ 10　人参 5<br>じゃがいも 10　青ネギ 3　煮干し 3　赤みそ 5　白みそ 5 | 牛乳 ・ バナナ ・ ぱりんこ |
| 3 | 水 | | ごはん<br>凍豆腐の炒め煮<br>春雨のすまし汁 | 精白米 50　凍り豆腐 10　豚肉 10　玉ねぎ 30　人参 10<br>三度豆 5　油 1　水 50　砂糖 2　しょうゆ 4<br>春雨 5　人参 5　青ネギ 3　ワカメ 2　塩 0.2<br>しょうゆ 3　煮干し 3 | 牛乳 ・ ふかし芋 ・ ミニゼリー |
| 4 | 木 | | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>ほうれん草とキャベツのお浸し<br>味噌汁(揚げ) | 精白米 50　鮭 1　しょうゆ 3　みりん 2　酒 2<br>ごま 1.5　ほうれん草 20　キャベツ 25　人参 10　砂糖 0.8<br>しょうゆ 1.5　玉ねぎ 20　わかめ 2　薄揚げ 5　煮干し 3<br>白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ じゃが餅 ・ いりこ<br>じゃがいも 20　だんご粉 14　砂糖 5<br>塩 0.1 |
| 5 | 金 | | ごはん<br>ガパオ風ライス<br>きのこスープ | 精白米 50　精白米 60　豚ひき肉 50　人参 15　玉ねぎ 40<br>青ピーマン 25　赤ピーマン 30　ホールコーン 8　カレー粉 0.5　トマトケチャップ 3<br>塩 0.1　ウスターソース 6　しょうゆ 5　砂糖 4　しょうが 1<br>塩 0.1　えのきたけ 8　しめじ 8　キャベツ 10　鶏がら 1<br>塩 0.1　しょうゆ 2 | 牛乳 ・ ココア蒸しまんじゅう ・ 星食べよう<br>米粉 15　コーンスターチ 5　ベーキングパウダー 1.2<br>ピュアココア 2　砂糖 10　水 20<br>サラダ油 3 |
| 6 | 土 | | ごはん<br>大根と豚肉の煮付<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ヤクルト | 精白米 50　豚肉 20　大根 100　人参 10　干ししいたけ 1<br>油 2　水 50　砂糖 3　しょうゆ 3　豆腐 35<br>わかめ 3　青ネギ 3　煮干し 3　白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ ヨーグルト ・ ソフトせんべい<br>乳 ゼラチン |
| 7 | 日 | | | | |
| 8 | 月 | | ごはん<br>南瓜のクリームシチュー<br>大豆とひじきのサラダ | 精白米 50　鶏肉 20　かぼちゃ 30　玉ねぎ 20　人参 10<br>じゃがいも 20　GP 3　油 2　コンソメ 1　塩 0.7<br>シチュールー 12　大豆 15　干しひじき 1　キャベツ 20　人参 10<br>しょうゆ 2　酢 2　ごま油 0.5 | 牛乳 ・ みかん ・ リッツ |
| 9 | 火 | | ごはん<br>タンドリー風チキン<br>ツナサラダ<br>野菜スープ | 精白米 50　鶏肉 50　塩 0.1　カレー粉 0.2　ケチャップ 3<br>ツナ缶 10　キャベツ 35　きゅうり 20　レモン汁 1　酢 3<br>砂糖 1　たまねぎ 15　キャベツ 20　ホールコーン 5　鶏がら 0.8<br>しょうゆ 3 | 牛乳 ・ きなこおはぎ ・ ハッピーターン<br>もち米 14　精白米 11　きなこ 3<br>砂糖 3 |
| 10 | 水 | | じゃこわかめごはん<br>味噌おでん<br>玉ねぎのすまし汁 | ちりめん 5　わかめ 0.5　しょうゆ 1　さとう 0.3　油 0.1<br>鶏肉 20　こんにゃく 15　竹輪 10　大根 40　さといも 30<br>厚揚げ 20　人参 10.5　砂糖 3　しょうゆ 2　赤みそ 3<br>水 30　コンブ 　青ネギ 3　人参 5　玉ねぎ 15<br>煮干し 3　しょうゆ 3　塩 0.3 | 牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ポップコーン<br>小麦粉 卵 牛乳<br>大豆 |
| 11 | 木 | | ごはん<br>肉じゃが<br>野菜味噌汁 | 精白米 50　牛肉 15　ジャガイモ 60　玉ねぎ 30　三度豆 5<br>人参 15　糸こんにゃく 10　油 2　砂糖 2　しょうゆ 3<br>わかめ 2　キャベツ 15　たまねぎ 15　人参 10　赤みそ 5<br>白みそ 5　煮干し 3 | 牛乳 ・ りんご ・ 源氏パイ<br>小麦 |
| 12 | 金 | | ごはん<br>鱈のおろし煮<br>かぶのごまあえ<br>味噌汁(豆腐) | 精白米 50　さば 　大根 20　砂糖 3　しょうゆ 5<br>かぶ 30　かぶの葉 　人参 5　ごま 1　砂糖 1<br>しょうゆ 2　木綿豆腐 30　玉ねぎ 10　青ネギ 3　煮干し 3<br>白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ 揚げせんべい<br>米粉 11.2　コーンスターチ 3.8　ベーキングパウダー 0.9<br>黒糖 9　水 20　油 2 |
| 13 | 土 | | ごはん<br>五目うどん<br>キャベツのおかか和え | 精白米 50　うどん 30　鶏肉 10　ちくわ 8　人参 11<br>チンゲン菜 20　砂糖 1　塩 0.4　しょうゆ 3　キャベツ 40<br>人参 5　花鰹 1　砂糖 0.8　しょうゆ 2 | 牛乳 ・ ピーチゼリー ・ ウエハース<br>小麦粉 乳 大豆 |
| 14 | 日 | | | | |
| 15 | 月 | | ごはん<br>カレー<br>中華風和え物 | 精白米 50　牛肉 20　ジャガイモ 50　人参 15　玉ねぎ 30<br>グリンピース 3　カレールー 14　春雨 6　キャベツ 20　人参 10<br>きゅうり 15　わかめ 2　ごま 1　砂糖 2.5　しょうゆ 2<br>酢 3　ごま油 0.5 | 牛乳 ・ プチケーキ ・ えびちぴ<br>小麦 卵 乳成分<br>大豆 小麦 大豆<br>えび ごま 貝類 |
| 16 | 火 | | ごはん<br>豚肉の南蛮漬け<br>白菜のナムル<br>具沢山味噌汁 | 精白米 50　豚肉 50　青ネギ 2　酒 1　しょうが 0.3<br>片栗粉 5　酢 4　砂糖 2　しょうゆ 2　水 4<br>白菜 40　人参 10　青菜 10　ごま油 3　しょうゆ 3<br>ごま 1　わかめ 2　キャベツ 10　玉ねぎ 10　人参 5<br>じゃがいも 10　青ネギ 3　煮干し 3　赤みそ 5　白みそ 5 | 牛乳 ・ バナナ ・ ぱりんこ |
| 17 | 水 | | ごはん<br>凍豆腐の炒め煮<br>春雨のすまし汁 | 精白米 50　凍り豆腐 10　豚肉 10　玉ねぎ 30　人参 10<br>三度豆 5　油 1　水 50　砂糖 2　しょうゆ 4<br>春雨 5　人参 5　青ネギ 3　ワカメ 2　塩 0.2<br>しょうゆ 3　煮干し 3 | 牛乳 ・ ふかし芋 ・ ミニゼリー |
| 18 | 木 | | ごはん<br>鮭の南部焼き<br>ほうれん草とキャベツのお浸し<br>味噌汁(揚げ) | 精白米 50　鮭 1　しょうゆ 3　みりん 2　酒 2<br>ごま 1.5　ほうれん草 20　キャベツ 25　人参 10　砂糖 0.8<br>しょうゆ 1.5　玉ねぎ 20　わかめ 2　薄揚げ 5　煮干し 3<br>白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ じゃが餅 ・ いりこ<br>じゃがいも 20　だんご粉 14　砂糖 5<br>塩 0.1 |
| 19 | 金 | おもちつき会 | ごはん<br>ガパオ風ライス<br>きのこスープ | 精白米 50　精白米 60　豚ひき肉 50　人参 15　玉ねぎ 40<br>青ピーマン 25　赤ピーマン 30　ホールコーン 8　カレー粉 0.5　トマトケチャップ 3<br>塩 0.1　ウスターソース 6　しょうゆ 5　砂糖 4　しょうが 1<br>塩 0.1　えのきたけ 8　しめじ 8　キャベツ 10　鶏がら 1<br>塩 0.1　しょうゆ 2 | 牛乳 ・ きな粉餅 ・ |
| 20 | 土 | | ごはん<br>大根と豚肉の煮付<br>豆腐とわかめの味噌汁<br>ヤクルト | 精白米 50　豚肉 20　大根 100　人参 10　干ししいたけ 1<br>油 2　水 50　砂糖 3　しょうゆ 3　豆腐 35<br>わかめ 3　青ネギ 3　煮干し 3　白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ ヨーグルト ・ ソフトせんべい<br>乳 ゼラチン |
| 21 | 日 | | | | |
| 22 | 月 | | ごはん<br>南瓜のクリームシチュー<br>大豆とひじきのサラダ | 精白米 50　鶏肉 20　かぼちゃ 30　玉ねぎ 20　人参 10<br>じゃがいも 20　GP 3　油 2　コンソメ 1　塩 0.7<br>シチュールー 12　大豆 15　干しひじき 1　キャベツ 20　人参 10<br>しょうゆ 2　酢 2　ごま油 0.5 | 牛乳 ・ みかん ・ リッツ |
| 23 | 火 | | ごはん<br>タンドリー風チキン<br>ツナサラダ<br>野菜スープ | 精白米 50　鶏肉 50　塩 0.1　カレー粉 0.2　ケチャップ 3<br>ツナ缶 10　キャベツ 35　きゅうり 20　レモン汁 1　酢 3<br>砂糖 1　たまねぎ 15　キャベツ 20　ホールコーン 5　鶏がら 0.8<br>しょうゆ 3 | 牛乳 ・ きなこおはぎ ・ ハッピーターン<br>もち米 14　精白米 11　きなこ 3<br>砂糖 3 |
| 24 | 水 | | じゃこわかめごはん<br>味噌おでん<br>玉ねぎのすまし汁 | ちりめん 5　わかめ 0.5　しょうゆ 1　さとう 0.3　油 0.1<br>鶏肉 20　こんにゃく 15　竹輪 10　大根 40　さといも 30<br>厚揚げ 20　人参 10.5　砂糖 3　しょうゆ 2　赤みそ 3<br>水 30　コンブ 　青ネギ 3　人参 5　玉ねぎ 15<br>煮干し 3　しょうゆ 3　塩 0.3 | 牛乳 ・ ミニドーナツ ・ ポップコーン<br>小麦粉 卵 牛乳<br>大豆 |
| 25 | 木 | クリスマス会<br>お誕生日会・身体測定 | ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>お星さまポテト<br>玉ねぎと青ネギのスープ | 精白米 50　鶏肉 50　白だし 3　しょうゆ 1　しょうが 1<br>片栗粉 6　じゃがいも 　玉ねぎ 20　青ネギ 3　人参 10<br>鶏がら 0.8　しょうゆ 2.5 | 牛乳 ・ クリスマスプリン ・ クッキー<br>バター 5　粉糖 3<br>卵黄 1　薄力粉 7.5 |
| 26 | 金 | | ごはん<br>鱈のおろし煮<br>かぶのごまあえ<br>味噌汁(豆腐) | 精白米 50　さば 　大根 20　砂糖 3　しょうゆ 5<br>かぶ 30　かぶの葉 　人参 5　ごま 1　砂糖 1<br>しょうゆ 2　木綿豆腐 30　玉ねぎ 10　青ネギ 3　煮干し 3<br>白みそ 5　赤みそ 5 | 牛乳 ・ 黒糖入り蒸しパン ・ 揚げせんべい<br>米粉 11.2　コーンスターチ 3.8　ベーキングパウダー 0.9<br>黒糖 9　水 20　油 2 |
| 27 | 土 | 保育終了<br>家庭保育協力日 | チーズデニッシュ<br>カスタードロール<br>バナナ | | 牛乳 ・ ビスコ ・ ミニゼリー<br>乳成分 小麦 |
| 28 | 日 | | | | |
| 29 | 月 | 年末年始の為休園 | | | |
| 30 | 火 | 年末年始の為休園 | | | |
| 31 | 水 | 年末年始の為休園 | | | |