

令和7年12月 献立表

こうたり保育園

日付	中期	後期			完了期		
	午前	午前		午後			午後
1(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
2(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 ブロッコリー きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 ブロッコリー きゃべつ 人参 だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏肉のクリーム煮 添え野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 塩 牛乳 片栗粉 ブロッコリー 塩 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク みかん
3(水)	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋
4(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 豚肉の煮物 切干大根煮 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 ツナ水煮 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン
5(金)	おかゆ かれい だし汁 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 煮びたし すまし汁	かれい だし汁 醤油 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 かぶ ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の照り焼き こぶき芋 すまし汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 じゃが芋 塩 青のり かぶ ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク りんごケーキ (小麦粉 三温糖 卵 ベーキングパウダー 豆乳 マーガリン りんご)
6(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 人参 ほうれん草 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 食パン
8(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 じゃが芋 人参 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ じゃが芋のそぼろ煮 ツナと人参の煮物 すまし汁	牛ひき肉 じゃが芋 玉ねぎ だし汁 醤油 片栗粉 ツナ水煮 人参 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 じゃが芋おやき ツナと人参の煮物 すまし汁	じゃが芋 牛ひき肉 人参 玉ねぎ 油 塩 ツナ水煮 人参 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
9(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 きゃべつ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 人参 きゃべつ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	卵 ひじき 片栗粉 だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切干大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ
10(水)	おかゆ かれい だし汁 大根 小松菜 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい 大根 だし汁 醤油 小松菜 人参 だし汁 醤油 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 小松菜のふりかけ みそ汁	かれい 大根 だし汁 醤油 小松菜 ごま かつお節 塩 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)
11(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 もやしのごま和え すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 三温糖 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁 醤油 もやし 人参 わかめ 醤油 ごま わかめ だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
12(金)	おかゆ かれい だし汁 ブロッコリー 人参 白菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油	ミルク りんご煮
13(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 煮込みうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ だし汁 醤油	ミルク 食パン
15(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ じゃが芋 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 じゃが芋 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鶏肉のケチャップ煮 じゃが芋の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 ケチャップ じゃが芋 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
16(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 ブロッコリー きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 鶏肉と野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 ブロッコリー きゃべつ 人参 だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 豆腐煮 鶏肉のクリーム煮 添え野菜 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 玉ねぎ マカロニ 塩 牛乳 片栗粉 ブロッコリー 塩 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク みかん
17(水)	おかゆ かれい だし汁 人参 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	かれい だし汁 醤油 人参 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油 豆腐 白菜 だし汁 醤油	ミルク さつま芋

令和7年12月 献立表

こうたり保育園

日付	中期	後期			完了期		
	午前	午前		午後			午後
18(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 豚肉の煮物 温野菜 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 小松菜 だし汁 みそ	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 豚肉の煮物 切干大根煮 みそ汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 ツナ水煮 切干大根 人参 だし汁 醤油 三温糖 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン
19(金)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 じゃが芋 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 温野菜 すまし汁	鶏肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 醤油 かぶ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 鶏肉の煮物 温野菜 スパゲティ すまし汁	鶏肉 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 じゃが芋 だし汁 醤油 スパゲティ ケチャップ かぶ だし汁 醤油	ミルク パンケーキ (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 豆乳 油)
20(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 きゃべつ 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン
22(月)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 白菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ 白菜のそぼろあん ツナと人参の煮物 すまし汁	豚ひき肉 玉ねぎ 白菜 だし汁 醤油 片栗粉 ツナ水煮 人参 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 ハンバーグ ツナと人参の煮物 すまし汁	合挽き肉 玉ねぎ 塩 油 パン粉 酒 みそ ツナ水煮 人参 だし汁 醤油 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
23(火)	おかゆ 豆腐 だし汁 ほうれん草 人参 きゃべつ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 人参 きゃべつ だし汁 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 ひじき入り玉子焼き 切干大根のごま和え すまし汁	卵 ひじき 片栗粉 だし汁 三温糖 塩 ほうれん草 人参 切干大根 ごま 醤油 三温糖 豆腐 わかめ だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ
24(水)	おかゆ かれい だし汁 大根 小松菜 人参 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい 大根 だし汁 醤油 小松菜 人参 だし汁 醤油 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク 粥または おにぎり	軟飯 魚の煮付け 小松菜のふりかけ みそ汁	かれい 大根 だし汁 醤油 小松菜 ごま かつお節 塩 さつま芋 玉ねぎ だし汁 みそ	ミルク おにぎり (人参)
25(木)	おかゆ 豆腐 だし汁 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐のそぼろあん かぼちゃの煮物 すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 麻婆豆腐 かぼちゃの煮物 もやしのごま和え すまし汁	豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ だし汁 醤油 三温糖 片栗粉 かぼちゃ 人参 だし汁 醤油 もやし 人参 わかめ 醤油 ごま わかめ だし汁 醤油	ミルク プレーンサブレ (小麦粉 三温糖 油 水)
26(金)	おかゆ かれい だし汁 ブロッコリー 人参 白菜 野菜スープ	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油	ミルク お子様 せんべい	軟飯 鮭の塩焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 塩 ブロッコリー 人参 白菜 だし汁 醤油 人参 大根 だし汁 醤油	ミルク お子様せんべい
27(土)	おかゆ 豆腐 だし汁 白菜 玉ねぎ 野菜スープ	軟飯+おかゆ 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク パン粥 または 食パン	軟飯 豆腐煮 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん 白菜 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン

※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります

～給食で使用する食材について～

近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。

集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。

保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も

毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



今月の献立に登場する鰯（ぶり）

12月から2月頃の鰯は寒ブリと呼ばれ、特に脂がのって美味しくなります。
脂ののった時期ほど栄養価も高く、特にDHA・EPAが多く含まれており、学
習、記憶能力の向上、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病などの予防効果
があると言われています。抗酸化作用のあるビタミンEも豊富です。

また鰯は出世魚と呼ばれ、成長とともに名前が変わります。

関西では わかな→つばす→はまち→めじろ→ぶり と変わります。

この他にも、地方や地域で色々な呼び名があるそうです。



食材が食べにくい時は、だし汁や野菜ス
ープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくして
います。
献立表には記載していませんが、片栗粉を
使用しています。

調理室より

年末年始は、クリスマスやお正月などで家族や親しい人と
食事ができる良い機会です！大勢で楽しく食べる食事は一層
おいしく感じ、また、特別な料理を通して
食への興味が深まる効果も
期待できます。
ぜひ、家族やお友達みんなで
食事の時間を楽しんで
いただけたらと思います♪

