

12月 乳児給食献立表

令和7年度
福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの (あかいろ)	体の調子をととのえるもの (みどりいろ)	はたらく力になるもの (きいろ)	備考	おやつ
1	月	牛乳 食パン 南蛮コロッケ カリフラワーのスープ メロン	牛乳 ツナ油揚げ 鶏肉	人参 玉ねぎ かぼちゃ カリフラワー 人参 玉ねぎ ねぎ マッシュルーム グリンピース メロン	食パン 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも		いちごクレープ<乳卵不使用> (オレンジゼリー)
2	火	牛乳 なめし 炒り豆腐 ウィンナー バナナ	牛乳 豆腐 鶏肉 卵 ウィンナー	なめしのもと 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ しめじ えのきだけ ほうれんそう バナナ	米 麦 砂糖	ウィンナー 0歳児：2本 1歳児：3本 2歳児：4本	どらやき<あずき> (ふかしもち)
3	水	牛乳 ごはん 肉じゃが ほうれんそうの海苔じゃこ和え オレンジ	牛乳 豚肉 はんぺん しらすがし のり オレンジ	玉ねぎ 人参 グリンピース こんにゃく しいたけ ほうれんそう 人参 オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖 砂糖		ミルククリームせんべい (こめこのロールクッキー 薄味)
4	木	牛乳 ごはん かれのい煮付け ふぶき汁 みかん	牛乳 かれのい 豆腐 鶏肉	人参 玉ねぎ しめじ 水菜 みかん	米 麦 砂糖 片栗粉		カルテツリトルクッキー (こんぶあられ)
5	金	牛乳 レーズンパン (1/2) ナポリタンスパゲティ 白菜のスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース プルーンエキス 白菜 玉ねぎ ねぎ とうもろこし りんご	レーズンパン スパゲティ	りんご 0・1歳児 ：コンポート	こくさんもちゼリー
6	土	牛乳 焼きそば	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし	焼きそばめん		パン・牛乳
8	月	牛乳 赤しそごはん 鶏肉とさつまいものうま煮 かぶときこのみそ汁 メロン	牛乳 鶏肉 生揚げ みそ	赤しそ粉 さつまいもの グリンピース かぶ 人参 しめじ ねぎ メロン	米 麦 砂糖		りんごのジュレ
9	火	牛乳 ごはん 五目きんぴら 厚焼き玉子 オレンジ	牛乳 豚肉 はんぺん 卵 すり身	人参 ごぼう しいたけ さやいんげん ねぎ 玉ねぎ 人参 オレンジ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 砂糖 片栗粉		カスタードロールパン (こめこのまあるいパン &いちごジャム)
10	水	牛乳 黒糖ロール 手作りがんものあんかけ 根菜のスープ バナナ	牛乳 焼き豆腐 ツナ油揚げ わかめ	人参 ねぎ しいたけ ごぼう 大根 人参 しめじ 小松菜 バナナ	黒糖ロール 砂糖 片栗粉 油		いちごヨーグルト (こくさんやさいゼリー)
11	木	牛乳 チャーハン にらとわかめのスープ りんご	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	人参 玉ねぎ ピーマン ねぎ しいたけ にら だけのこ しいたけ 人参 りんご	米 麦 ごま油	りんご 0・1歳児 ：コンポート	あじせんべい (につぶじゃがあられ にゅうさんきんいんりょう 保育園のお茶)
12	金	牛乳 米粉ロール(乳含む) 鮭のパン粉焼き 冬野菜のスープ みかん	牛乳 鮭	パセリ 小松菜 かぶ 白菜 ねぎ 人参 しいたけ みかん	米粉ロール パン粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	誕生日会 	グレープゼリー
13	土	牛乳 みそ煮込みうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	人参 ほうれんそう ねぎ しいたけ	うどん		パン・牛乳
15	月	牛乳 チキンカレー コールスローサラダ メロン	牛乳 鶏肉 豆乳 鶏ささみ油揚げ	玉ねぎ 人参 グリンピース プルーン キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし メロン	じゃがいも カレールウ 米 麦 砂糖		ハートのパイ(乳卵不使用) (いしやさいもちふわがし アップルジュース)
16	火	牛乳 ごはん さわらの照り焼き 臭汁 オレンジ	牛乳 さわら 豆腐 みそ 大豆 豚肉	大根 人参 ごぼう ねぎ こんにゃく オレンジ	米 麦 砂糖 片栗粉		スイートポテト<乳卵不使用> (ミルクプリン)
17	水	牛乳 ごはん 八宝菜 しゅうまい バナナ	牛乳 豚肉 なたと 豚肉	白菜 玉ねぎ だけのこ 人参 しいたけ ねぎ 生姜 生姜 バナナ	米 麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 片栗粉 砂糖	しゅうまい 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	もものヨーグルト (さんしょくだんご)
18	木	牛乳 ごはん 豚肉の生巻炒め 青菜とじゃがいものみそ汁 りんご	牛乳 豚肉 みそ	玉ねぎ 人参 生姜 小松菜 人参 えのきだけ ねぎ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも	りんご 0・1歳児 ：コンポート	ハートせんべい やさいとくだものスムージー (ほいくしよのおちゃ)
19	金	牛乳 こたりのちぎりパン フライドチキン ブロッコリーサラダ ミネストローネ みかん	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	生姜 ブロッコリー とうもろこし 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ トマト みかん	こたりのちぎりパン 小麦粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	クリスマス会 フライドチキン 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	アップルゼリー
20	土	牛乳 焼きうどん	牛乳 鶏肉 油揚げ	人参 ほうれんそう しいたけ	うどん		パン・牛乳
22	月	牛乳 ごはん 蓮根ハンバーグ かぼちゃのみそ汁 オレンジ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ 豆腐 わかめ	玉ねぎ 人参 蓮根 かぼちゃ 人参 えのきだけ 白菜 オレンジ	米 麦 パン粉 片栗粉 砂糖	冬至	どうぶつまるぼうろ (おほしさマナック)
23	火	牛乳 ごはん 鉄火煮 出し巻き卵 みかん	牛乳 牛肉 はんぺん みそ 卵	ごぼう 大根 人参 ねぎ こんにゃく みかん	米 麦 里芋 砂糖 砂糖	出し巻き卵 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	メロンパン<乳卵不使用> (こめこのまあるいパン &りんごジャム)
24	水	牛乳 さつまいもいりパン ポトフ 小松菜のごま風味サラダ バナナ	牛乳 鶏肉 ハム	人参 玉ねぎ 大根 エリンギ さやいんげん キャベツ 小松菜 人参 バナナ	さつまいもいりパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま		むらさきいもまんじゅう (ラフランスゼリー)
25	木	牛乳 おにぎり(鮭) オレンジ	牛乳 鮭 のり	オレンジ	ごはん 油		うずやきせんべい
26	金	おさかなウィンナー 乳酸菌飲料 ブルーベリーパン もものジュレ	おさかなウィンナー 乳酸菌飲料	12/24(水)～1/5(月)は給食センターメンテナンスのため 簡易給食となります。 よろしくお祈りします。(全日おやつは提供します)	ブルーベリーパン もものジュレ		グレープジュース ファーバーヨーグルト <鉄分プラス> (国産みかんゼリー)
27	土	牛乳 おにぎり(鶏五目) ひとくちゼリー(りんご)	牛乳 鶏五目登飯の素 のり		ごはん 油 ゼリー		パン・牛乳

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育園で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

おすすめ献立☆小松菜のごま風味サラダ

<乳児6人分(大人2人こども2人分)>

- ハム 40g
 - キャベツ 130g
 - 小松菜 90g
 - 人参 30g
 - マヨネーズ 20g
 - すりごま 3g
- ①ハムは千切りにして、さっと湯通しする。
②キャベツ・人参は千切りにして、各々茹でる。
③小松菜は茹でて2cm幅に切る。
④キャベツ・小松菜は水気を絞り、ハム・人参を加えてマヨネーズ・すりごまと混ぜる。



かぜに負けないからだをつくろう！

寒い日が続き、気温の変化で風邪をひきやすい季節がやってきました。手洗い、うがいをこまめに行い、ウイルスが体に入らないようにすることが大切です。運動をして、まだ睡眠をしっかりとり、からだを休めましょう。風邪のウイルスに負けない「じょうぶなからだ」をつくる食事のポイントを紹介します。

ビタミンAをとりましょう

ビタミンAはのどの粘膜を保護する働きがあります。脂質と一緒にとると効率よく吸収できます。



ビタミンCをとりましょう

ビタミンCは寒さに対する抵抗力を高め、抗ウイルス作用があり、風邪を引くにくくします。



たんぱく質をとりましょう

たんぱく質は血や肉を作り、体をあたためます。



午前おやつ・延長おやつ

やさいせんべい
にしょくあられ
ひじきせんべい
おほしさマナック
えいじビスケット
クリームビスケット
シガーフライ
きなこせんべい