

12月献立表

令和7年12月1日発行
別府つくし保育園

日 曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1 月		白ごはん 肉豆腐 じゃこサラダ なめこの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 ②豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ	牛乳 豆乳 納豆 スキムミルク のり佃煮 豆腐 厚揚げ しらす 牛肉 味噌	米 砂糖 油	さやうり ねぎ 玉ねぎ なめこ キャベツ とうもろこし 人参 オレンジ
2 火		白ごはん チキンカツ 油揚げときやうりの胡麻和え 水菜の漬汁	①牛乳 (A)豆乳 スライクさやうり ③スキムミルク 豆乳 ☆肉まん風蒸しパン	牛乳 豆乳 鶏肉 豆腐 かつお 昆布 油揚げ スキムミルク 豚 肉	米 砂糖 油 ごま 米粉	さやうり 水菜 玉葱 人参 小ねぎ
3 水	うんどうあそび 	麦ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ハムときやうりのマリネ ポトフ	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆スノーボールクッキー	牛乳 豆乳 鮭 ウイナー ハム いりこ スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 さつまいも 麦 じゃが芋 米粉 黒糖 ラード	人参 玉葱 カブ キャベツ セロリ 胡瓜
4 木		白ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め 胡瓜のしそ昆布和え 油揚げの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 リンゴ ③麦茶 ☆甘辛肉おにぎり	豆乳 牛乳 厚揚げ シーチキン あおさしそ昆布 鶏肉 豆腐 スキムミルク 味噌 油揚げ	米 砂糖 油	りんご 玉葱 人参 キャベツ とうもろこし さやいんげん 胡瓜 もやし
5 金		ホットドッグ キャベツのソテー ミネストローネバナナ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ②スキムミルク 豆乳 ☆マカロニこきな粉和え	牛乳 豆乳 ウイナー ベーコン スキムミルク	パン 砂糖 油 バター マカロ ニ きなこ 黒砂糖 じゃが芋	キャベツ 青ピーマン 玉葱 じゃが芋 トマト マッシュルーム 人参 グリーンピース バナナ
6 土		白ごはん 高野豆腐の煮物 きやうりのゆかり和え しょうろ昆布の漬汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆ほうれん草ケーキ	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 いりこ 昆布 スキムミルク 高野豆腐	米 油 砂糖 ご	人参 玉ねぎ 梅干 さやうり グリーンピース えのき ねぎ ほうれん草
8 月	つくしんぼ 	白ごはん 麻婆大根 もやしのナムル 中華スープ	①牛乳 (A)豆乳 人参粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	牛乳 豆乳 豚肉 みそ スキムミルク	米 砂糖 油 片栗粉 ごま	大根 もやし たけのこ ねぎ ほうれん草 しめじ とうもろこし バイン バナナ 玉葱 人参 みかん もも
9 火		白ごはん タンドリーチキン コールスロー ブロッコリーのコンソメスープ	①牛乳 (A)豆乳 オレンジ ③スキムミルク 豆乳 ☆プレーンクッキー	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 小麦粉 米粉	りんご キャベツ 玉ねぎ セロリー 人参 とうもろこし きんこ ブロッコリー さやうり
10 水	うんどうあそび	胚芽ごはん 白身魚の香味焼き ひじきの和風サラダ 豚汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スライク大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆豆腐ドーナツ	牛乳 豆乳 いりこ 豆腐 納豆 スキムミルク みそ 白身魚 豚肉 のり佃煮 ひじき	米 砂糖 油 じゃが芋 里芋 胚芽 薄力粉 米粉 ごま	ひじき ねぎ ごぼう こんにゃく 白菜 大根 さやうり 人参 もやし
11 木		白ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根サラダ ふの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スライク人参 ③麦茶 ☆汁ビーフン	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ 納豆 のり佃煮 みそ わかめ	米 砂糖 油 ビーフン ごま 麩	玉ねぎ 人参 しめじ さやうり もやし 葉ねぎ えのき 切干大根 とうもろこし キャベツ さくらげ
12 金		チキンヌードルスープ れんこんのきんぴら もも	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク 豆乳 ☆ツナトースト	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク シーチキン	油 砂糖 スパゲッティ 麺 じゃが芋 ごま 食パン	バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリー パセリ ごぼう れんこん もも
13 土		白ごはん 鳴門煮 もやしの胡麻和え 玉葱の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③麦茶 ☆鮭おにぎり	牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 わかめ みそ豆腐 鮭 いりこ 厚揚げ	米 砂糖 油 じゃがいも	人参 こんにゃく もやし ねぎ さやいんげん えのき 大根 たまねぎ
15 月	音休	白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆バインゼリー、バイン	牛乳 豆乳 牛肉 わかめ 豆腐 スキムミルク いりこ みそ 納豆 しらす	米 砂糖 油 粉寒天 じゃが芋	しらたき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 さやいんげん ねぎ 白菜 えのき バイン
16 火		白ごはん 鶏肉のメキシカンソースかけ マセドアンサラダ かぶのコンソメスープ	①牛乳 (A)豆乳 スライクさやうり ③スキムミルク 豆乳 ☆ちんすこう	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉 米粉 ラード	玉ねぎ 人参 ピーマン さやうり とうもろこし 大根 かぶ セロリー パセリ
17 水	うんどうあそび 	十六穀ごはん 白身魚の胡麻みそ焼き ほうれん草としらすの和え物 とろろの漬汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆キャロットケーキ	牛乳 豆乳 白身魚 しらす みそ 納豆 スキムミルク とろろ昆布 かつおのり佃煮 豆腐 いりこ	米 砂糖 油 薄力粉 米粉 十六穀 ベーキングパウダー さつまいも	人参 玉ねぎ もやし ねぎ ほうれん草
18 木		白ごはん 冬野菜のカレー ブロッコリーのフレンチサラダ ケウイ	①牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆食のりポテト	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 じゃが芋	りんご 人参 れんこん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー とうもろこし ケウイ
19 金		ロールパン ミリアーティ ポテトサラダ ペイザンヌスープ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③麦茶 ☆胡麻おかかおにぎり	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン ツナ かつお	ロールパン 砂糖 油 じゃが芋 さつまいも	人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし ピーマン ねぎ セロリー パセリ もやし
22 月	避難訓練	白ご飯 鶏肉と大根の煮物 かぼちゃの胡麻和え 具だくさん味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 しらす粥 ②スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	牛乳 豆乳 鶏肉 のり佃煮 みそ いりこ 油揚げ 甘納豆 スキムミルク 納豆 しらす	米 油 砂糖 かぼちゃ 粉寒天 さつま芋	人参 大根 椎茸 さやいんげん 玉ねぎ えのき ねぎ バナナ もも バイン りんご みかん大 根
23 火	クリスマス会 	お楽しみメニュー 		牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク	米 砂糖 油 じゃが芋 薄力粉 米粉	さやうり キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー とうもろこし マッシュルーム
24 水		白ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 大根ときやうりのマリネ 野菜スープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スライク大根 ③麦茶 ☆ミートソースパスタ	牛乳 豆乳 白身魚 納豆 牛肉 豚肉 のり佃煮	米 砂糖 油 じゃが芋 スパゲッティ 麺	さやうり 大根 玉ねぎ 人参 キャベツ セロリー パセリ トマト ピーマン
25 木	安全訓練	白ごはん 野菜炒め さつま芋とツナのサラダ 春雨スープ	①牛乳 (A)豆乳 スライク人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆アイスボックスケーキ	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ スキムミルク いりこ	米 砂糖 油 ごま はるさめ 薄力粉 ココア 米粉	パセリ 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン 人参 ねぎ しめじ とうもろこし
26 金	誕生会 	お楽しみメニュー 		牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐 納豆 のり佃煮 スキムミルク かつお 昆布 牛肉	米 砂糖 油 薄力粉 米粉 ごま	ほうれん草 バナナ 人参 レタス さやうり えのき 深ねぎ 玉葱
27 土	 お弁当の日 					
29 月	 年末休み 					
30 火	 年末休み 					
31 月	 年末休み 					