

# 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<br>(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<br>肉豆腐<br>じゃこサラダ<br>なめこの味噌汁 納豆                | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>豆乳粥<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆オレンジゼリー、オレンジ    | 未: 538<br>以: 570 | 牛乳 豆乳 納豆 スキムミルク<br>のり佃煮 豆腐 厚揚げ しらす<br>牛肉 味噌               | 米 砂糖 油                                  | きゅうり ねぎ 玉ねぎ なめこ<br>キャベツ とうもろこし 人参<br>オレンジ                          |
| 2  | 火 |              | 白ごはん<br>チキンカツ<br>油揚げときゅうりの胡麻和え<br>水菜の清汁            | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティックきゅうり<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆肉まん風、しパン  | 未: 458<br>以: 636 | 牛乳 豆乳 鶏肉 豆腐 かつお<br>昆布 油揚げ スキムミルク 豚<br>肉                   | 米 砂糖 油 ごま 米粉                            | きゅうり 水菜 玉葱 人参<br>小ねぎ   |
| 3  | 水 | うんどうあそび<br>高 | 素ごはん<br>鰯のマヨネーズ焼き<br>ハムときゅうりのマリネ<br>ボトフ            | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>さつまいすティック<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆スノーボールワッキ | 未: 557<br>以: 661 | 牛乳 豆乳 鮭 ウインナー<br>ハム いりこ スキムミルク<br>いりこ                     | 米 砂糖 油 さつまいも 麦<br>じゃが芋 米粉 黒糖 ラード        | 人参 玉葱 カブ キャベツ<br>セロリ 胡瓜  |
| 4  | 木 |              | 白ごはん<br>厚揚げとツナのカレー炒め<br>胡瓜のしそ昆布和え<br>油揚げの味噌汁       | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>リゾン<br>③麦茶<br>☆甘辛肉おにぎり                | 未: 495<br>以: 550 | 豆乳 牛乳 厚揚げ シーキン<br>あおさ しそ昆布 鶏肉 豆腐<br>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<br>とうもろこし さやいんげん<br>胡瓜 もやし                          |
| 5  | 金 |              | ホットドッグ<br>キャベツのソテー<br>ミネストローネバナナ                   | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>粉ふき芋<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆マカロニな粉ねえ       | 未: 605<br>以: 662 | 牛乳 豆乳 ウインナー<br>ベーコン スキムミルク                                | パン 砂糖 油 バター マカロ<br>ニ きなこ 黒砂糖 ジャガ芋       | キャベツ 青ピーマン 玉葱<br>じゃが芋 トマト マッシュルーム 人参<br>グリンピース バナナ                 |
| 6  | 土 |              | 白ごはん<br>高野豆腐の煮物<br>きゅうりのゆかり和え<br>ところ昆布の清汁          | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>チーズ<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆ほうれん草ケーキ        | 未: 506<br>以: 547 | 牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 いりこ<br>昆布 スキムミルク 高野豆腐                        | 米 油 砂糖 ご                                | 人参 玉ねぎ 椿芽 きゅうり<br>グリンピース えのき ネギ<br>ほうれん草                           |
| 7  | 月 | つくしんぼ<br>中華  | 白ごはん<br>麻婆大根<br>もやしのナムル<br>中華スープ                   | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>人参粥<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆フルーツポンチ         | 未: 483<br>以: 447 | 牛乳 豆乳 豚肉 みそ<br>スキムミルク                                     | 米 砂糖 油 片栗粉 ごま                           | 大根 もやしたけの<br>ねぎ ほうれん草 しめじ<br>とうもろこし バイン バナナ<br>玉葱 人参 みかん もも<br>レモン |
| 8  | 火 |              | 白ごはん<br>タンドリーチキン<br>コールスロー<br>ブロッコリーのコンソメスープ       | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>オレンジ<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆ブレーンワッキ        | 未: 511<br>以: 658 | 牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク<br>いりこ                                    | 米 砂糖 油 小麦粉 米粉                           | オレンジ キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ 人参 とうもろこし<br>りんご ブロッコリー<br>きゅうり               |
| 9  | 水 | うんどうあそび      | 胚芽ごはん<br>白身魚の香味焼き<br>ひじきの和風サラダ<br>豚汁 納豆            | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティック大根<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆昆布ドーナツ      | 未: 611<br>以: 765 | 牛乳 豆乳 いりこ 豆腐 納豆<br>スキムミルク みそ 白身魚<br>豚肉 のり佃煮 ひじき           | 米 砂糖 油 ジャガ芋 里芋<br>胚芽 薄力粉 米粉 ごま          | ひじき ネギ ごぼう<br>こんにゃく 白菜 大根<br>きゅうり 人参 もやし                           |
| 10 | 木 |              | 白ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>切干大根サラダ<br>ふの味噌汁 納豆             | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティック人参<br>③麦茶<br>☆汁ビーフン              | 未: 492<br>以: 565 | 牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク<br>いりこ 納豆 のり佃煮<br>みそ わかめ                  | 米 砂糖 油 ピーフン ごま 麺                        | 玉ねぎ 人参 しめじ キュウリ<br>もやし 葉ネギ えのき<br>切干大根 とうもろこし<br>キャベツ きらげ          |
| 11 | 金 | 米            | チキンヌードルスープ<br>れんこんのきんぴら<br>もも                      | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>バナナ<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆ツナトースト          | 未: 382<br>以: 437 | 牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク<br>スティックバナナ<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆ツナトースト      | 油 砂糖 スパゲッティ 麺<br>じゃが芋 ごま 食パン            | バナナ 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ バセリ ごぼう<br>れんこん もも                          |
| 12 | 土 |              | 白ごはん<br>鳴門煮<br>もやしの胡麻和え<br>玉葱の味噌汁                  | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>チーズ<br>③麦茶<br>☆鮭おにぎり                  | 未: 418<br>以: 440 | 牛乳 豆乳 チーズ 豚肉 わかめ<br>みそ 豆腐 鮭 いりこ 厚揚げ                       | 米 砂糖 油 ジャガ芋 ごま                          | 人参 こんにゃく もやし ネギ<br>さやいんげん えのき 大根<br>たまねぎ                           |
| 13 | 火 | 音体           | 白ごはん<br>肉じゃが<br>納豆和え<br>豆腐の味噌汁                     | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>わかれ粥<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆パンゼリー、パン       | 未: 498<br>以: 494 | 牛乳 豆乳 牛肉 わかめ 豆腐<br>スキムミルク いりこ<br>みそ 納豆 しらす                | 米 砂糖 油 粉寒天 ジャガ芋                         | しらたき 玉ねぎ 人参<br>ほうれん草 さやいんげん<br>ねぎ 白菜 えのき パイン                       |
| 14 | 水 |              | 白ごはん<br>鶏肉のメキシカンソースかけ<br>マセドアサンサラダ<br>かぶのコンソメスープ   | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティックきゅうり<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆ちんすこう     | 未: 428<br>以: 578 | 牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク   | 米 油 砂糖 ジャガ芋 片栗粉<br>米粉 ラード               | 玉ねぎ 人参 ピーマン<br>きゅうり とうもろこし 大根<br>かぶ セロリ バセリ                        |
| 15 | 木 | うんどうあそび<br>英 | 十六穀ごはん<br>白身魚の胡麻みそ焼き<br>ほうれん草としらすの和え物<br>ところの清汁 納豆 | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>さつまいすティック<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆キャロットケーキ  | 未: 518<br>以: 602 | 牛乳 豆乳 白身魚 しらす みそ<br>納豆 スキムミルク ところ昆布<br>かつお のり佃煮 豆腐<br>いりこ | 米 砂糖 油 薄力粉 米粉<br>十六穀 ベーキングパウダー<br>さつまいも | 人参 玉ねぎ もやし ほうれん草<br>さつまいも  |
| 16 | 金 |              | 白ごはん<br>冬野菜のカレー<br>ブロッコリーのフレンチサラダ<br>キウイ           | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>りんご<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆青のりボロト          | 未: 385<br>以: 429 | 牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク<br>いりこ                                    | 米 砂糖 油 ジャガ芋                             | りんご 人参 れんこん<br>玉ねぎ しめじ ブロッコリー<br>とうもろこし キウイ                        |
| 17 | 土 |              | ロールパン<br>ミティティ<br>ボテトサラダ<br>ペイザンヌスープ               | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>粉ふき芋<br>③麦茶<br>☆胡麻おかかおにぎり             | 未: 465<br>以: 508 | 牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン<br>ツナ かつあ                                   | ロールパン 砂糖 油 ジャガ芋<br>さつまいも                | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>とうもろこし ピーマン ねぎ<br>セロリ バセリ もやし                       |
| 18 | 火 | 避難訓練         | 白ごはん<br>鶏肉と大根の煮物<br>かぼちゃの胡麻和え<br>具だくさん味噌汁 納豆       | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>ししゅわ<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆フルーツみつ豆        | 未: 542<br>以: 582 | 牛乳 豆乳 鶏肉 のり佃煮<br>みそ いりこ 油揚げ 白納豆<br>スキムミルク 納豆 しらす          | 米 油 砂糖 かぼちゃ<br>粉寒天 さつまいも                | 人参 大根 椿芽 さやいんげん<br>玉ねぎ えのき ねぎ バナナ<br>もも パイン りんご みかん大根              |
| 19 | 木 | クリスマス会       | お楽しみメニュー   | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>おもちゃん                                 | 未: 566<br>以: 737 | 牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク   | 米 砂糖 油 ジャガ芋 薄力粉<br>米粉                   | きゅうり キャベツ ピーマン<br>玉ねぎ 人パセリ ブロッコリー とうもろこし<br>マッシュルーム                |
| 20 | 水 |              | 白ごはん<br>オーロラソースかけ<br>大根ときゅうりのマリネ<br>野菜スープ 納豆       | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティック大根<br>③麦茶<br>☆ミートソースパスタ          | 未: 481<br>以: 568 | 牛乳 豆乳 白身魚 納豆<br>牛肉 豚肉 のり佃煮                                | 米 砂糖 油 ジャガ芋 スパゲッティ 麺                    | きゅうり 大根 玉ねぎ 人参<br>キャベツ セロリ バセリ トマト ピーマン                            |
| 21 | 木 | 安全訓練         | 白ごはん<br>野菜炒め<br>さつまいすとツナのサラダ<br>春雨スープ              | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>スティック人参<br>③スキムミルク 豆乳<br>☆アイスボックスワッキー | 未: 489<br>以: 556 | 牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ<br>スキムミルク いりこ                                | 米 砂糖 油 ごま はるさめ<br>薄力粉 ココア 米粉            | パセリ 玉ねぎ もやし<br>キャベツ ピーマン 人参 ねぎ<br>しめじ とうもろこし                       |
| 22 | 金 | 誕生会          | お楽しみメニュー   | ⑯牛乳 (ア)豆乳<br>おもちゃん                                 | 未: 584<br>以: 739 | 牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ 豆腐<br>納豆 のり佃煮 スキムミルク<br>かつあ 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<br>レタス きゅうり えのき<br>深ネギ 玉葱                             |
| 23 | 土 |              | お弁当の日  | お弁当の日  |                  |   |   |  |
| 24 | 月 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 25 | 火 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 26 | 水 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 27 | 木 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 28 | 金 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 29 | 土 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 30 | 月 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |
| 31 | 火 |              | 年末休み   | 年末休み   |                  |   |   |  |