



12月の幼児食



2025年

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日			
午前	1	牛乳	2	麦茶、星たべよ	3	牛乳	4	ドリンクヨーグルト	5	牛乳	6	麦茶、味しらべ	
昼食	ビーンズライス かぼちゃの甘煮 コンソメスープ オレンジ		ご飯 鮭のごま味噌焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁 パナナ		ご飯 ほうれん草のキッシュ ジャーマンポテト トマトスープ りんご		ご飯 カレーマーボー豆腐 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ パナナ		ご飯 たらの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁 みかん		ひじきチャーハン 魚肉ソーセージソテー わかめスープ パナナ		
午後	牛乳、ふかし芋		牛乳、コーンフレーク		牛乳、じゃこまぜおにぎり		牛乳、ギンビスアスパラガス		牛乳、バナナケーキ		麦茶、カルシウムせんべい		
午前	8	牛乳	9	麦茶、ビスコ	10	牛乳	11	りんごジュース	12	牛乳	13	麦茶、ホームパイ	
昼食	みそ野菜ラーメン かぼちゃサラダ りんご		わかめご飯 さばの塩焼き こまつな海苔和え さつまいもとしめじのみそ汁 みかん		ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 はるさめサラダ たまごスープ オレンジ		食パン 豆腐のミートグラタン マカロニスープ パナナ		ご飯 さけのきのこ味噌焼き 小松菜のしらす納豆和え 根菜汁 りんご		鶏の照り焼き丼 キャベツとちくわの和え物 納豆と大根のみそ汁 パナナ		
午後	牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、ばりんこ		牛乳、ハムチーズ蒸しパン		牛乳、星たべよ		牛乳、マリービスケット		麦茶、ぼたぼた焼き		
午前	15	牛乳	16	麦茶、味しらべ	17	牛乳	18	オレンジジュース	19	牛乳	20	麦茶、カルシウムせんべい	
昼食	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ		ご飯 ぶりの照り焼き 切干大根のサラダ なめこのみそ汁 パナナ		きつねうどん さつま芋のサラダ パナナ		ご飯 豆腐の中華煮 チキンのオニオンソース かぼちゃグラタン ブロッコリーのオイル焼き 白菜ととろろ昆布のスープ みかん		ケチャップライス チキンのオニオンソース かぼちゃグラタン ブロッコリーのオイル焼き 白菜ととろろ昆布のスープ みかん		スタミナ丼 ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ パナナ		
午後	牛乳、お麴ラスク		麦茶、ヨーグルト		牛乳、かぼちゃケーキ		牛乳、カルシウムせんべい		牛乳、うすやきせんべい		麦茶、味しらべ		
午前	22	牛乳	23	麦茶、ギンビスアスパラガス	24	牛乳	25	ぶどうジュース	26	牛乳	27	麦茶、星たべよ	
昼食	焼きそば 冬至かぼちゃ はるさめスープ グレープフルーツ		ご飯 さばのカレー風味焼き ひじきとじゃがいもの煮物 にらのみそスープ パナナ		🎄クリスマス お楽しみメニュー 🎄		ご飯 スタミナ納豆 里芋とちくわ煮物 切り干し大根のみそ汁 パナナ		ご飯 さわらのオーロラソースあえ 白菜の煮びたし 油揚げのみそ汁 パイン缶		ご飯 ツナじゃが ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのスープ パナナ		
午後	牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、星たべよ		牛乳、リッツ		牛乳、ココナッツサブレ		麦茶、ばかうけ		
午前	29		30		31								
昼食													
午後													
☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。													
			1才以下 kcal	たんぱく g	脂質 g	食塩 g							
			3才未満児	481	19.3	15	1.6						
			目標量	490	21.1	14.7	1.5						
<div><p>寒さが本格化する12月は、風邪や感染症が心配な季節です。風邪予防に効果が期待できるビタミンC豊富な柿やみかんをデザートに取り入れるほか、体を温める根菜類を使ったスープも登場します。こどもたちが免疫力を高め、食事の時間を楽しく、美味しく過ごしながら、健康をサポートしています。</p></div>													

寒さが本格化する12月は、風邪や感染症が心配な季節です。風邪予防に効果が期待できるビタミンC豊富なみかんをデザートに取り入れるほか、体を温める根菜類を使ったスープも登場します。こどもたちが免疫力を高め、食事の時間を楽しく、美味しく過ごしながら、健康をサポートしています。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	麦茶、ヨーグルト	2	麦茶、ヨーグルト	3	麦茶、ヨーグルト	4	麦茶、ヨーグルト	5	麦茶、ヨーグルト	6	麦茶、ハイハイ
昼食	7倍がゆ 野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ ミルク		7倍がゆ 鮭煮 けんちん汁風 バナナ ミルク		7倍がゆ粥 鶏ささみ肉とほうれん草の炒め物 トマトスープ りんご ミルク		7倍がゆ マーボー豆腐風 きゅうりの和え物 チンゲン菜のスープ バナナ ミルク		7倍がゆ 鮭煮 人参の煮物 豆腐のすまし汁 みかん ミルク		7倍がゆ 野菜とろみ煮 豆腐のスープ バナナ ミルク	
午後	ふかし芋、ミルク		ひじきせんべい、ミルク		しらす粥、ミルク		やさいかそく、ミルク		バナナ、ミルク		ハイハイ、ミルク	
午前	8	麦茶、ヨーグルト	9	麦茶、ヨーグルト	10	麦茶、ヨーグルト	11	麦茶、ヨーグルト	12	麦茶、ヨーグルト	13	麦茶、ひじきせんべい
昼食	野菜うどん かぼちゃの煮物 りんご ミルク		7倍がゆ 鮭煮 こまつな和え さつまいものすまし汁 バナナ ミルク		7倍がゆ 豆腐と鶏肉の煮物 コンソメスープ オレンジ ミルク		パン粥 豆腐のトマト煮 マカロニスープ バナナ ミルク		7倍がゆ さけの野菜煮 小松菜のしらす納豆和え 根菜すまし汁 りんご ミルク		全粥 鶏肉のとろみ煮 納豆と大根のすまし汁 バナナ ミルク	
午後	7倍粥、ミルク		やさいかそく、ミルク		ハイハイ、ミルク		きな粉粥、ミルク		ひじきせんべい、ミルク		小魚せんべい、ミルク	
午前	15	麦茶、ヨーグルト	16	麦茶、ヨーグルト	17	麦茶、ヨーグルト	18	麦茶、ヨーグルト	19	麦茶、ヨーグルト	20	麦茶、ハイハイ
昼食	7倍がゆ ポトフ にんじんのすまし汁 オレンジ ミルク		7倍がゆ 鶏肉の照煮 2色和え 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク		煮込みうどん さつま芋のサラダ バナナ ミルク		7倍がゆ 豆腐の中華煮風 ほうれん草のナムル じゃがいものすまし汁 オレンジ ミルク		7倍がゆ 鶏肉と白菜のグラタン風 蒸しかぼちゃのスティック煮 コロコロ野菜のすまし汁 みかん ミルク		7倍がゆ 鶏ささみの煮物 コンソメスープ バナナ ミルク	
午後	お麩きな粉フレンチ、ミルク		ヨーグルト、ミルク		かぼちゃの甘煮、ミルク		やさいかそく、ミルク		ひじきせんべい、ミルク		小魚せんべい、ミルク	
午前	22	麦茶、ヨーグルト	23	麦茶、ヨーグルト	24	麦茶、ヨーグルト	25	麦茶、ヨーグルト	26	麦茶、ヨーグルト	27	麦茶、ハイハイ
昼食	鶏野菜うどん 冬至かぼちゃ 凍り豆腐のすまし汁 オレンジ ミルク		7倍がゆ 鮭煮 じゃが芋の煮物 豆腐のすまし汁 バナナ ミルク		🎄クリスマス お楽しみメニュー 🎄		7倍がゆ スタミナ納豆 玉ねぎのすまし汁 バナナ ミルク		7倍がゆ 鶏肉の煮物 白菜の煮びたし ほうれんそうのすまし汁 オレンジ ミルク		7倍粥 ツナじゃが 凍り豆腐のすまし汁 バナナ ミルク	
午後	おかか粥、ミルク		小魚せんべい、ミルク		やさいかそく、ミルク		ハイハイ、ミルク		ひじきせんべい、ミルク		やさいかそく、ミルク	
午前	29		30		31							
昼食												
午後												
	☆発注や園の行事の関係で献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。 ☆ミルクはお昼と午後おやつに提供します。						 寒さが本格化する12月は、風邪や感染症が心配な季節です。 風邪予防に効果が期待できるビタミンC豊富なみかんをデザートに取り入れるほか、体を温める根菜類を使ったスープも登場します。こどもたちが免疫力を高め、食事の時間を楽しく、美味しく過ごしながら、健康をサポートしています。 					

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	りんごジュース	5	牛乳	6	麦茶、ぱりんこ
昼食	ご飯 鮭のごま味噌焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁、オレンジ		ビーンズライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ バナナ		ご飯 鶏と野菜のチーズ焼き ジャーマンポテト トマトスープ りんご		ご飯 カレーマーボー豆腐 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ バナナ		ご飯 たらこの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁 みかん		ひじきチャーハン 魚肉ソーセージソテー わかめスープ バナナ	
午後	牛乳、ふかし芋		牛乳、コーンフレーク		牛乳、じゃこまぜおにぎり		牛乳、ギンビスアスパラガス		牛乳、ぼたぼた焼き		麦茶、ココナッツサブレ	
午前	8	牛乳	9	麦茶、ギンビスアスパラガス	10	牛乳	11	飲むヨーグルト	12	牛乳	13	麦茶、ぼたぼた焼
昼食	みそ野菜ラーメン かぼちゃサラダ りんご		わかめご飯 さばの塩焼き こまつなの海苔和え さつまいもとしめじのみそ汁 みかん		ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 はるさめサラダ コンソメスープ オレンジ		食パン 豆腐のミートグラタン マカロニスープ バナナ		ご飯 さけのきのみそ焼き 小松菜のしらす納豆和え 根菜汁 りんご		鶏の照り焼き丼 納豆と大根のみそ汁 キャベツとちくわの和え物 バナナ	
午後	牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、白い風船		牛乳、豆乳蒸しパン		牛乳、星たべよ		牛乳、マリービスケット		麦茶、星たべよ	
午前	15	牛乳	16	牛乳	17	麦茶、味しらべ	18	オレンジジュース	19	牛乳	20	麦茶、クラッカー
昼食	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ		ご飯 ぶりの照り焼き 切干し大根のサラダ なめこのみそ汁 バナナ		きつねうどん さつま芋のサラダ バナナ		ご飯、豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ		ケチャップライス チキンのオニオンソース かぼちゃグラタン ブロッコリーのオイル焼き 白菜ととろろ昆布のスープ みかん		スタミナ丼 ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ バナナ	
午後	牛乳、お麩ラスク		麦茶、ヨーグルト		牛乳、かぼちゃケーキ		牛乳、星たべよ		牛乳、リッツ		麦茶、味しらべ	
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	麦茶、クラッカー	25	ぶどうジュース	26	牛乳	27	麦茶、星食べよ
昼食	焼きそば 冬至かぼちゃ はるさめスープ グレープフルーツ		ご飯 さばのカレー風味焼き ひじきとじゃがいもの煮物 にらのみそスープ バナナ		🎄 クリスマス お楽しみメニュー 🎄		ご飯 スタミナ納豆 里芋とちくわ煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのオーロラソースあえ 白菜の煮びたし 油揚げのみそ汁 パイン缶		ご飯 ツナじゃが ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのスープ バナナ	
午後	牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、ぼたぼた焼き		牛乳、星たべよ		牛乳、リッツ		牛乳、味しらべ		麦茶、ハッピーターン	
午前	29		30		31							
昼食	 年末休園日											
午後												
	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。											

ハピネス保育園 🎄🎁🌟🌈🌈🌈 12月の幼児食(小麦・卵アレルギー) 🎄🎁🌟🌈🌈🌈 2025年

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日							
午前	1	牛乳	2	牛乳	3	牛乳	4	りんごジュース	5	牛乳	6	麦茶、せんべい						
昼食	ご飯 鮭のごま味噌焼き ちくわと青菜のさっと煮 けんちん汁 オレンジ		ビーンズライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ バナナ		ご飯 鶏と野菜のチーズ焼き ジャーマンポテト トマトスープ りんご		ご飯 カレーマーマー豆腐 きゅうりともやしの酢の物 中華スープ バナナ		ご飯 たらこの磯辺焼き ひじきと大豆の煮物 豆腐のすまし汁 みかん		ひじきチャーハン 魚肉ソーセージソテー わかめスープ バナナ							
午後	牛乳、ふかし芋		牛乳、コーンフレーク		牛乳、じゃこまぜおにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		麦茶、ビスケット							
午前	8	牛乳	9	麦茶、ビスケット	10	牛乳	11	飲むヨーグルト	12	牛乳	13	麦茶、せんべい						
昼食	ご飯 肉野菜みそスープ かぼちゃサラダ りんご		わかめご飯 さばの塩焼き こまつな海苔和え さつまいもとしめじのみそ汁 バナナ		ご飯 豆腐と豚肉のみそ煮 はるさめサラダ コンソメスープ オレンジ		米粉パン 豆腐のミートグラタン コンソメスープ バナナ		ご飯 さけのきのみそ焼き 小松菜のしらす納豆和え 根菜汁 りんご		鶏の照り焼き丼 納豆と大根のみそ汁 キャベツとちくわの和え物 バナナ							
午後	牛乳、ゆかりおにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、米粉フレンチトースト		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		麦茶、せんべい							
午前	15	牛乳	16	牛乳	17	麦茶、せんべい	18	オレンジジュース	19	牛乳	20	麦茶、リッツ						
昼食	チキンカレーライス コールスローサラダ わかめスープ オレンジ		ご飯 ぶりの照り焼き 切干し大根のサラダ なめこのみそ汁 バナナ		ご飯 具だくさん汁、 さつま芋のサラダ バナナ		ご飯、豆腐の中華煮 ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ		ケチャップライス チキンのオニオンソース かぼちゃグラタン ブロッコリーのオイル焼き 白菜ととろろ昆布のスープ みかん		スタミナ丼 ブロッコリーとツナのサ ラ ダ コンソメスープ バナナ							
午後	牛乳、お麴ラスク		麦茶、ヨーグルト		牛乳、かぼちゃの巾着		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		麦茶、せんべい							
午前	22	牛乳	23	牛乳	24	麦茶、せんべい	25	ぶどうジュース	26	牛乳	27	麦茶、せんべい						
昼食	ご飯 肉野菜ソース炒め もやしのナムル はるさめスープ グレープフルーツ		ご飯 さばのカレー風味焼き ひじきとじゃがいもの煮物 にらのみそスープ バナナ		🎄クリスマス お楽しみメニュー 🎄		ご飯 スタミナ納豆 里芋の煮物 切り干し大根のみそ汁 バナナ		ご飯 さわらのオーロラソースあえ 白菜の煮びたし 油揚げのみそ汁 パイン缶		ご飯 ツナじゃが ブロッコリーソテー 豆腐とわかめのスープ バナナ							
午後	牛乳、おかかチーズおにぎり		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		牛乳、せんべい		麦茶、せんべい							
午前	29		30		31													
昼食	 年末休園日																	
午後																		
	☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。																	