



2025年12月 献立だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)				
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	おやつ
1 (月)	ごはん 豚肉となすびの煮物 春雨サラダ	米・さつま芋・こんにゃく 砂糖・春雨	豚肉・平天・カニカマ 牛乳	なす・人参・玉ネギ・ごぼう・きゅうり グリーンピース・椎茸・コーン缶・バナナ	食塩・酒・みりん・醤油・酢	牛乳 バナナ
2 (火)	ごはん 昆布豆 鮭の塩焼き 沢煮椀 	米・油・砂糖	鮭・大豆・豚肉 チキンナゲット	刻み昆布・大根・人参 ごぼう・椎茸・きぬさや	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト チキンナゲット
3 (水)	おべんとうの日	ホットケーキミックス・油 砂糖	牛乳・豆腐	南瓜		牛乳 かぼちゃドーナツ
4 (木)	ごはん 肉じゃが パンパンジーサラダ	米・じゃが芋・糸こんにゃく 砂糖・ゴマ油	豚肉・かまぼこ・鶏ささみ 牛乳	玉ネギ・人参・グリーンピース きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油・酢	牛乳 ミレービスケット
5 (金)	ゆかりごはん ちゃんこうどん ミートボール	米・うどん・こんにゃく	豚肉・かまぼこ・うすあげ 豚ミンチ	玉ネギ・人参・しめじ・白菜 青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	ヤクルト さやえんどう
6 (土)	おにぎり	米			食塩	
8 (月)	ごはん 八宝菜 シュウマイ	米・片栗粉・シュウマイの皮 油・コーンフレーク	豚肉・エビ・イカ・なると 豚ミンチ・牛乳	白菜・人参・玉ネギ・椎茸 チンゲン菜・たけのこ・もやし	食塩・鶏ガラ	牛乳 コーンフレーク
9 (火)	ごはん ブロッコリー 鶏の蒸し焼き 千切大根の煮付け	米・砂糖・ゴマ油・ゴマ	鶏肉・ちくわ・高野豆腐	青ネギ・ブロッコリー・人参 切干大根・グリーンピース	食塩・酒・みりん・醤油・酢	ヤクルト おさつスナック
10 (水)	カニカマとツナのちらし寿司 豚肉と白菜の生姜スープ みかん	米・砂糖・ロールパン	カニカマ・ツナ缶・豚肉 豆腐・牛乳	きゅうり・コーン缶・白菜・人参・玉ネギ 椎茸・青ネギ・みかん	食塩・酢・鶏ガラ	牛乳 いちごパン
11 (木)	ごはん うすあげ味噌汁 コロッケ  ささみと人参ごぼうサラダ	米・じゃが芋・砂糖・ゴマ マヨドレ	鶏ささみ・うすあげ・味噌 かまぼこ・牛乳	ごぼう・人参・青ネギ 玉ネギ	食塩・醤油	フルーチェ
12 (金)	じゃこわかめごはん 豚汁 たまご焼き りんごゼリー	米・こんにゃく	しらす・豚肉・かまぼこ 豆腐・味噌・卵	わかめ・人参・玉ネギ・ごぼう 青ネギ・大根	食塩	野菜ジュース マリー
13 (土)	他人丼	米・砂糖	牛肉・うすあげ・卵・かまぼこ	玉ネギ・人参・青ネギ	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 星たべよ
15 (月)	ごはん 春雨の中華煮 ほうれん草の磯辺和え	米・春雨・砂糖・片栗粉	豚ミンチ・ツナ缶・牛乳	玉ネギ・人参・椎茸・にら なす・ほうれん草・刻みのり	食塩・酒・みりん・醤油 鶏ガラ	牛乳 ばりんこ
16 (火)	ハヤシライス キャベツとちくわの昆布和え	米・油・マヨドレ・ゴマ ゴマ油・スポンジケーキ	豚肉・ちくわ ホイップクリーム	人参・玉ネギ・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・塩昆布 いちご	ハヤシルウ	りんごジュース クリスマスケーキ
17 (水)	ごはん 温野菜 鶏のからあげ フライドポテト オニオンスープ	米・片栗粉・油・じゃが芋	鶏肉・牛乳	ブロッコリー・人参・玉ネギ	食塩・鶏ガラ	牛乳 かにボンセン
18 (木)	ごはん 高野豆腐の煮物 冷しゃぶサラダ	米・砂糖	高野豆腐・かまぼこ・豚肉 牛乳	人参・玉ネギ・しめじ・グリーンピース レタス・きゅうり・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油 和風ドレッシング	牛乳 おにぎりせんべい
19 (金)	十六穀米ごはん きゅうりナムル さわらの味噌焼き 白菜の豆乳スープ	米・十六穀米の素・砂糖 ゴマ	さわら・味噌・豚肉・豆乳 豆腐・なると	きゅうり・白菜・玉ネギ・人参 青ネギ・しめじ	食塩・酒・みりん・鶏ガラ	ミルージュ ハッピーターン
20 (土)	カレーうどん	うどん・片栗粉	牛肉・かまぼこ・うすあげ	青ネギ・玉ネギ・人参	食塩・酒・みりん・醤油 カレールウ	りんごジュース ばりんこ
22 (月)	ごはん すき焼き風煮 南瓜サラダ	米・糸こんにゃく・砂糖 ふ・マヨドレ	豚肉・焼き豆腐・かまぼこ ツナ缶・牛乳	人参・玉ネギ・白菜・椎茸 青ネギ・南瓜	食塩・酒・みりん・醤油	牛乳 コーンスナック
23 (火)	ロールパン かぶのクリームシチュー れんこんサラダ	ロールパン・マヨドレ・ゴマ	豚肉・ちくわ・ツナ缶 ヨーグルト	かぶ・玉ネギ・人参・ブロッコリー しめじ・コーン缶・れんこん・大葉 パイン缶・もも缶・みかん缶	クリームシチュールウ	フルーツ ヨーグルト
24 (水)	ごはん 肉団子の甘酢あん ひじきの煮付け	米・じゃが芋・片栗粉 こんにゃく・砂糖	豚ミンチ・うすあげ・牛乳	玉ネギ・人参・しめじ・ピーマン 赤パプリカ・黄パプリカ・たけのこ ひじき	食塩・酒・みりん・醤油・酢	牛乳 かっぱえびせん
25 (木)	ごはん 筑前煮 ほうれん草のコーン炒め	米・こんにゃく・砂糖 じゃが芋	豚肉・ちくわ・ウインナー	人参・たけのこ・ごぼう・椎茸・れんこん グリーンピース・ほうれん草・コーン缶	食塩・酒・みりん・醤油	りんごジュース 蒸しパン
26 (金)	木の葉丼 きゅうりとたくあんのおかか和え	米・砂糖	豚ミンチ・卵・かまぼこ うすあげ・かつお節	玉ネギ・人参・椎茸・青ネギ たくあん・きゅうり	食塩・酒・みりん・醤油	野菜ジュース 豆乳クッキー



マークが付いている日はインスタに投稿しています！

※紀の川農園の無農薬のお米を使っています

