

令和7年度 12月 献立表 岡崎幼稚園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 大根葉ご飯 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1 鶏肉と根菜の含め煮 鶏肉30 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう15 絹さや2 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3 味噌汁 じゃが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	2 ご飯 たらフライ たら50 卵5 小麦粉1 塩0.3 油8 牛乳5 パン粉6 ソース1 ケチャップ3 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 砂糖1 みりん2 油0.3 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	3 ほうとう風うどん 干しうどん(小麦)30 豚肉15 人参5 豆腐8 大根8 かぼちゃ10 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布 うの花の炒り煮 おかから13 人参8 干し椎茸 青葱3 油揚げ5 こんにゃく10 酒0.5 砂糖1 醤油2 みりん1 りんご	4 ご飯 松風焼き 鶏ミンチ30 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油0.8 納豆和え ほうれん草30 もやし30 納豆8 砂糖0.8 醤油3 人参8 味噌汁 白菜20 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	5 豚丼 米40 豚肉30 玉葱15 キャベツ20 みりん2 酒1 砂糖1 油1 マヨドレ3 醤油2 生姜0.5 小松菜のごま和え 小松菜35 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	<持ち帰り給食> いなり&みかん
りんごトースト 食パン りんご バター 砂糖	わらび餅 わらび粉 砂糖 黄粉 するめ	五平餅 米 もち米 味噌 はちみつ	じゃが芋のバター焼き じゃが芋 バター 塩 フルーン	非常用パン	
牛乳	牛乳	炒り小魚	牛乳	牛乳	
*フルーン	*おせんべい	*牛乳	*みかん	*レーズン	
8 ご飯 米40 鶏の照り焼き 鶏肉60 砂糖1 みりん4 醤油2 酒4 大根サラダ 大根50 きゅうり8 人参10 砂糖0.5 醤油1 ごま2 冷コーン8 マヨドレ6 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	9 (幼稚弁当) ポークカレー 米40 豚肉20 玉葱40 人参20 じゃが芋40 塩0.2 醤油0.3 カレールウ8 プロッコリー和え プロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 醤油1 味噌汁 さつま芋25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	10 ご飯 米40 おからボール おから10 鶏ミンチ10 牛蒡8 豚ミンチ5 ひじき1 豆腐25 油 醤油2 砂糖1 片栗粉5 白菜のゆかり和え 小松菜20 人参10 白菜50 ゆかり0.5 砂糖0.8 醤油1.5 味噌汁 さつま芋25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	11 ご飯 米40 豚肉と春雨の炒め物 豚肉15 干し椎茸1 人参10 ゆでたけのこ10 春雨7 ピーマン6 油 酒1 塩 砂糖1 ごま油0.5 醤油3 ごま酢和え もやし50 豆苗10 塩 ごま2 乾わかめ0.2 酢1.5 砂糖1 醤油2 野菜スープ 玉葱15 キャベツ10 塩0.3 醤油0.3 ブイヨン	12 (誕生日会) 巻きずし 米45 高野豆腐4 干し椎茸1 人参6 塩0.5 酢5 砂糖5 きゅうり5 かんぴょう3 梅5 花かつお1 鮭の照り焼き 生鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 かぼちゃの甘辛焼き かぼちゃ50 ごま1 酢0.3 砂糖1.2 醤油1 みりん1 清汁 豆腐25 三つ葉3 塩0.4 醤油0.5 出し昆布 花かつお みかん	13 ご飯 米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 糸こんにゃく8 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
焼き芋 さつま芋 フルーン 牛乳 *みかん	ミルクパン(市販) (小麦・卵・乳) レーズン 牛乳 *チーズ	豆乳もち 豆乳 片栗粉 黄粉 砂糖	ホットケーキ 小麦粉 卵 砂糖 バター BP 牛乳	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー きらすあげ(市販) (小麦) 牛乳	バナナ チーズ 牛乳 *牛乳
15 ご飯 米40 鯖ボール おから10 鯖の水煮缶20 豆腐25 玉葱15 油5 カレー粉0.3 マヨドレ2 片栗粉5 塩0.1 醤油1 小松菜のごま和え 小松菜35 人参10 えのき10 ごま2 砂糖0.8 醤油2 味噌汁 麸1(小麦) 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	16 ご飯 米40 野菜炒め 豚肉25 人参15 ピーマン5 玉葱20 もやし20 キャベツ40 醤油2 酒1 砂糖1 ごま油1 赤味噌1 春雨のコーンスープ 春雨5 ニラ3 ブイヨン 冷コーン8 卵15 醤油0.5 塩0.3	いそべもち・黄粉もち もち米70 黄粉2 砂糖2.5 のり0.5 しょうゆ3 小豆5 雑煮 大根20 金時人参10 鶏肉15 ほうれん草8 出し昆布 花かつお 塩0.4 醤油2 煮干 みりん のりおにぎり (てんとうむし・あり組) 米40 のり 塩	豚丼 米40 豚肉30 玉葱15 キャベツ20 みりん2 酒1 砂糖1 油1 マヨドレ3 醤油2 生姜0.5 もやしの甘酢和え もやし40 人参10 きゅうり8 油揚げ6 ごま2 砂糖1.5 酢3 塩0.1 醤油1 味噌汁 さつま芋25 乾わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布	18 ご飯 米40 松風焼き 鶏ミンチ30 玉葱15 牛蒡10 パン粉3 味噌1.5 ごま1 酒1 塩 砂糖0.5 みりん1 油0.2 醤油0.8 納豆和え ほうれん草30 もやし30 納豆8 砂糖0.8 醤油3 人参8 味噌汁 白菜20 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布	19 ご飯 米40 やきそば 中華麺(小麦)30 豚肉15 玉葱20 もやし15 塩0.3 人参5 ピーマン5 ソース5 キャベツ20 青のり0.1 花かつお たたきごぼう ごぼう30 ごま2 砂糖1 醤油1.5 酢1.2 塩 味噌汁 小松菜15 油揚げ5 味噌4.5 煮干 出し昆布
さつま芋のコーンカップ さつま芋 砂糖 バター 牛乳 コーンカップ(小麦・大豆) 牛乳 *フルーン	りんごトースト 食パン りんご バター 砂糖 牛乳 *レーズン	みかん おせんべい 牛乳 *チーズ	わらび餅 わらび粉 砂糖 黄粉 するめ 牛乳 *バナナ	非常用パン 牛乳 *おせんべい	梅干しおにぎり 米 梅干 塩 チーズ *牛乳

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
22 ご飯 米40 鮭の磯辺焼き 鮭50 酒4 みりん4 醤油2 砂糖1 青のり0.2 千切大根の煮付け 千切大根5 大豆3 人参8 油揚げ5 三度豆3 砂糖1 みりん1 酒1 醤油2 味噌汁 かぼちゃ25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	23 大根葉ご飯 米40 大根葉1 みりん1 醤油1 花かつお1 鶏肉と根菜の含め煮 鶏肉30 大根50 人参20 こんにゃく15 ごぼう15 絹さや2 酒2 醤油3 砂糖1 みりん2 油0.3 味噌汁 じやが芋25 玉葱15 味噌4.5 煮干 出し昆布	24(クリスマス会) パンミートグラタン ロールパン(小麦・乳・卵) 牛ミンチ10 豚ミンチ5 玉葱10 人参5 トマト缶8 米粉1 トマト8 マッシュルーム5 ケチャップ2 チーズ5 牛乳30 米粉2 バター2 クリスマスポテト じゃが芋50 冷コーン5 人参5 冷枝豆5 クラッカー(小麦・乳) 塩0.1 マヨドレ8 クリスマスローフ 無添加ベーコン10 塩0.3 大根15 人参10 玉葱15 キャベツ15 醤油0.3 ブイヨン みかん	25 ご飯 米40 鶏のから揚げ 鶏60 片栗粉5 砂糖0.5 酒4 醤油2 みりん2 油 生姜 レタスとツナのごま酢あえ レタス20 もやし30 ツナ5 ごま2 醤油2 わかめ0.5 砂糖1 酢2 味噌汁 豆腐25 青葱3 味噌4.5 煮干 出し昆布	26 年越しうどん 干しうどん(小麦)30 豚肉15 人参5 豆腐8 大根8 かぼちゃ10 青葱3 味噌7 煮干 出し昆布 ブロッコリー和え ブロッコリー30 砂糖0.5 カリフラワー20 人参10 醤油1 りんご	27 ご飯 米40 肉じゃが 牛肉20 じゃが芋50 玉葱25 人参12 三度豆3 糸こんにゃく8 砂糖1 醤油2 油0.5 酒2 みりん2 味噌汁 麩1(小麦) わかめ0.2 味噌4.5 煮干 出し昆布
黒糖蒸しパン 小麦粉 BP 黒糖 卵 油 レーズン	りんごゼリー りんごジュース 砂糖 りんご アガー カリカリトースト (小麦・乳) 牛乳 ※フルーツ	ヨーグルト (市販) きらすあげ (市販) (小麦) ※牛乳	クリスマスケーキ 小麦粉 卵 砂糖 莓 バター 桃缶 生クリーム 牛乳 ※レーズン	五平餅 米 もち米 味噌 はちみつ	きな粉トースト 食パン(小麦) 砂糖 黄粉 牛乳 ※おせんべい
29	30	31			
休 園 日	休 園 日	休 園 日			

朝夕の寒さが厳しくなってきました。身体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどで風邪を予防しましょう。



乾物は栄養が凝縮!!

乾物は、食物を天日干しして作る食品で、栄養価は生の物とは比較にならないほど増えます。例えば切干大根、骨や歯を丈夫にするカルシウムは16倍、貧血を防ぐ鉄分は32倍にも増えるといわれます。切干大根は、

炒めたり煮たりするのが一般的ですが、サラダにしても美味しいですよ。きゅうりやハムと一緒にマヨネーズ、ごま、醤油で和えたり、カリッと焼いた油揚げと人参、きゅうりと一緒に酢の物にするのもおすすめです。切干大根が硬いときは、一度煮て冷ましてから使ってくださいね。

乾物は他にも、ひじき・干椎茸・煮干し・高野豆腐・わかめなどがあり、値段も比較的安価なのでお家でもぜひ使ってみてください。



※印は乳児の朝のおやつです。
材料横の数字は、幼児1人分の分量です。
(乳児は4/5(80%)になります。)
※園では卵・乳を含まないパン粉を使用しています。