



12月の予定献立表



郡山認定こども園
2025.11.29

日		献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える 食品	主食	特別食	
1	月	ぶり大根 白和え 白菜のみそ汁	ぶり 豆腐 ひじき みそ	すりごま じゃが芋 おふ マーガリン	大根 しょうが 人参 ほうれん草 白菜 玉ねぎ えのき 小松菜	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク 生パイン ★おふラスク
2	火	皿うどん はんぺんの磯辺揚げ	豚もも 厚揚げ かまぼこ 卵 鮭 はんぺん 青のり	ごま油	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし コーン えだまめ	麺 	牛乳 ビスケット	ほうじ茶 漬物 ★おにぎり
3	水	白身魚のコーンクリーム焼き フレンチサラダ ミネストローネ	白身魚 卵 ベーコン	マヨネーズ パン粉 油 じゃが芋	クリームコーン缶 切干大根 きゃべつ 人参 豆苗 玉ねぎ 白菜 トマト缶	ロールパン 	牛乳 クラッカー	スキムミルク バナナ ムーンライト
4	木	鶏マヨ 白菜のナムル わかめスープ	鶏もも 牛乳 カニカマ わかめ 豆腐	油 マヨネーズ ケチャップ ごま油 ごま	白菜 もやし 人参 豆苗 大根 えのき	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク オレンジ Feウエハース
5	金	ポトフ	ウインナー ツナ 豆腐 卵 青のり	油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	白菜 人参 玉ねぎ しめじ きゃべつ コーン 小松菜	ごはん 	牛乳 卵ボーロ	スキムミルク りんご ★豆腐のお好み焼き
6	土	豚肉と野菜の生姜炒め カニカマと卵のスープ	豚もも カニカマ 油あげ 卵	油	玉ねぎ 人参 もやし しめじ きゃべつ にんにく しょうが ピーマン チンゲン菜	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク キウイ カール
8	月	サバの甘酢揚げ 中華サラダ 坦々スープ	サバ 油揚げ 合挽肉	油 ごま油 春雨	白菜 人参 もやし 小松菜 玉ねぎ きゃべつ チンゲン菜 かぼちゃの素揚げ(22日)	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ おにぎりせんべい
10	水	豆腐ハンバーグ 野菜とチーズのおかか和え 油あげのみそ汁	合挽肉 豆腐 ひじき みそ 油あげ チーズ かつお節	油 マヨネーズ じゃが芋 さつま芋	人参 玉ねぎ しょうが きゃべつ 水菜 豆苗 小松菜	ごはん 	牛乳 クラッカー	ほうじ茶 生パイン ★大学芋
11	木	魚のフリッター ポテトサラダ コンソメスープ	白身魚 おから	油 マヨネーズ ケチャップ じゃが芋 マーガリン	人参 きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ コーン しめじ	食パン 	牛乳 ビスケット	スキムミルク りんご ★シュガークッキー
12	金	12日 具だくさんけんちん汁 27日 年越しうどん	鶏むね 豆腐 ひじき ちくわ	油 さつま芋 さといも マヨネーズ	人参 大根 ごぼう 白菜 しいたけ 長ねぎ きゃべつ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク 12日オレンジ 27日キウイ ノール
27	土	芋天/ひじきとちくわの和え物	卵	すりごま	豆苗			
13	土	「愛情弁当の日」です。お弁当の準備をお願いします。						スキムミルク 13日キウイ 26日オレンジ
26	金							卵ボーロ マリービスケット
19	金	ビーフシチュー オムレツ グリーンサラダ	牛もも 豚もも ベーコン チーズ 牛乳 卵 生クリーム	油 じゃが芋 ビーフシチュールー	人参 玉ねぎ しめじ ほうれん草 きゃべつ 小松菜 水菜 もやし いちご パナナ	ごはん 	牛乳 クラッカー	スキムミルク ★クリスマスパフェ

※2日・16日・27日は3歳以上児は白いごはんはおりません。

バランスの良い食事をとろう！

12月9日(火)
誕生会食

チキンカツカレー
ブロッコリーと卵のサラダ
さつま芋グラッセ
ラブミープラス

《おやつ》
スキムミルク

みかん
★チーズケーキ



早いもので、2025年も残り1か月となりました。4月から比べると食べる量や食材も増え、子どもたちからも「おいしかったよ」「全部食べたよ」という声を聞くことも多くなってきました。12月になるとクリスマスやもちつき、年末年始などの行事で普段とは違った食事をする機会が増えると思います。おいしくてつい食べすぎてしまいますが、赤・黄・緑の食品をバランスよく食べることで風をひきにくく元気に過ごすことができます！



★お知らせ★

今月初めて使用する食材に、お好み焼きソース・ビーフシチュールー・みかん・クリームチーズ・いちごがあります。献立表には赤い文字で記載してありますので、新しく使用する食材以外にも食べたことのない食材は確認して、必ずご家庭で試食するようお願いいたします。また、ご家庭で試した食材がありましたら担任までお知らせください。