



12月

こんたてひょう

令和7年度 座安保育所

月		火	水	木	金	土		
こんだて	1	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 鶏肉のさっぱり煮 インゲンのササミ和え バナナ	2 チーズ りんご	3 ごはん 白菜スープ ✿ホキのコーン焼き 小松菜のゴマ酢和え グレープフルーツ	4 豚肉 牛乳	5 さつま芋ごはん ✿赤魚の磯辺揚げ もやしのナムル みかん	6 チキンライス キャベツのスープ ブルーン	
朝おやつ		カルシウムせん(⑦小麦、大豆) たい焼き 加工乳		やわらかおかき(⑦大豆) うむくじ天ぷら 加工乳	胚芽クラッカー(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) トリプルカスター 加工乳	とろべー(⑦大豆) パンナコッタ ジョア		
あか		油揚げ 鶏肉 ささみ 牛乳	豚肉(ハラ、ロース) ハム	ホキ バルメサンチーズ ハム 牛乳	牛乳	豚肉 赤魚 青のり ハム 牛乳 生クリーム ジョア		
きいろ		米 トレッシング香りゴマ たい焼き(⑦小麦、大豆)	米 押麦 ゴマ油 春雨 混ぜこみわかめ	米 バン粉 ゴマ うむくじ天ぷら	トリプルカスター(⑦卵、乳、小麦)	米 さつま芋 里芋 ゴマ油 アーガ 黒砂糖		
みどり		大根 神 人参 いんげん バナナ	玉ねぎ 長ねぎ 人参 えのき ちんげん菜 バセリ きゅうり りんご	白菜 椿芽 コーン ハゼリ 小松菜 人参 きゅうり グレープフルーツ		人参 大根 ごぼう もやし きゅうり きくらげ みかん		
こんだて	8	あわごはん キャベツのみそ汁 ✿ホキのチーズ焼き付) ブロッコリーソテー ツナとひじきのナムル みかん	9 チーズ 丸ぼうろ 加工乳	麦ごはん 小松菜のすまし汁 ナスのみ炒め 大根と人参のごま酢和え バナナ	10 ひじきごはん もやしのみそ汁 豚肉のコロッケ 納豆 グレープフルーツ	11 ごはん かしわ汁 ✿赤魚の西京焼き なすのナムル りんご	12 ピラフ コンソメスープ からあげ 付) ゆでブロッコリー マカロニサラダ プリン	13 チキンライス キャベツのスープ ブルーン
朝おやつ		カルシウムせん(⑦小麦、大豆)		やわらかおかき(⑦大豆) 小倉ホットケーキ ジョア	胚芽クラッcker(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ✿じゃこ入り梅おにぎり	とろべー(⑦大豆) チーズケーキ 加工乳	カルシウムせん(⑦小麦、大豆) たい焼き 加工乳	
あか		ホキ チーズ ひじき ツナ 牛乳	鶏もも のり	ひじき わかめ 豚肉のコロッケ(⑦小麦、大豆、豚肉) 納豆 卵 牛乳 ジョア	鶏もも 昆布 赤魚 ツナ しらす	ソーセージ 鶏肉 ハム 卵 牛乳	鶏肉 牛乳	
きいろ		米 あわ ケチャップ ゴマ ゴマ油 丸ぼうろ(⑦卵、小麦、大豆)	米 押麦 ゴマ 小魚ふりかけ	米 押麦 ホットケーキミックス 小豆	米 ゴマ油 山海ぶし ゴマ	米 バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ ブリ(⑦大豆) ケーキ(⑦卵、乳、小麦)	米 トマトケチャップ たい焼き(⑦小麦、大豆)	
みどり		キャベツ にんじん キャベツ パプリカ 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン きゅうり みかん	小松菜 長ねぎ なす 玉ねぎ 人参 ピーマン ニラ 大根 バナナ	人参 椿芽 もやし しめじ グレープフルーツ	大根 人参 神 なす きゅうり りんご	ピーマン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ しめじ バセリ ブロッコリー きゅうり	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ ブルーン	
こんだて	15	ごはん きのこのみそ汁 ✿サバのてりやき付) きんびらごぼう 千草和え バナナ	16 春雨スープ 回鍋肉 ブロッコリーのゴマ和え ヨーグルト	あわごはん 里芋のみそ汁 ✿赤魚の香味焼き もやしとわかめの和え物 みかん	17 ごはん 島人参のみそ汁 ふーちゃんぶるー もずく酢 りんご	18 黒米ごはん 島人参のみそ汁 ふーちゃんぶるー もずく酢 りんご	19 クリスマス △チキンライス△ △コーンチャウダー△ △もみの木ハンバーグ△ △星のコロッケ△ △ブロッコリーとチーズのサラダ△ △カクテルゼリー△	20 チキンライス キャベツのスープ ブルーン
朝おやつ		カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ ふりふりおにぎり(のりかつお)	やわらかおかき(⑦大豆) メープルマフィン 加工乳	胚芽クラッcker(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ✿ツナマヨおにぎり	とろべー(⑦大豆) ゼリー(0.1歳) カップケーキ(2歳～) 加工乳	カルシウムせん(⑦小麦、大豆) メープルマフィン 加工乳	
あか		豚肉 サバ ベーコン 油揚げ 卵 牛乳	ベーコン 豚肉 ササミ ヨーグルト	赤魚 わかめ 牛乳	豆腐 豚肉 卵 もずく ツナ のり	ソーセージ(⑦卵、小麦、大豆、豚肉) ベーコン ハーバー(⑦大豆、鶏肉、豚肉) コロッケ(⑦卵、鶏肉、豚肉、チーズ) 牛乳	鶏肉 牛乳	
きいろ		米 ゴマ ゴマ油 小麦粉 強力粉 バター チョコチップ	米 あわ 春雨 ゴマ油 トレッシング香りゴマ ふりかけ(のりかつお)	米 里芋 ゴマ油 ゴマ メープルマフィン(⑦大豆)	米 黒米 麦 ノンエッグマヨネーズ	米 野菜ベーグル ノンエッグマヨネーズ ゼリー(⑦大豆) カップケーキ(⑦大豆)	米 トマトケチャップ メープルマフィン(⑦大豆)	
みどり		玉ねぎ えのき しめじ 人参 ごぼう 小松菜 もやし きゅうり バナナ	しめじ 長ねぎ 人参 キャベツ 筒 ピーマン ブロッコリー	人参 玉ねぎ 神 バセリ もやし きゅうり みかん	島にんじん 玉ねぎ 神 人参 キャベツ もやし ニラ きゅうり りんご	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ブロッコリー	人参 玉ねぎ ピーマン しめじ キャベツ ブルーン	
こんだて	22	冬至 トウジンジージューシー アーサ入りゆし豆腐 ✿鮭の照り焼き もやしの梅肉和え グレープフルーツ	23 麦ごはん とろろ昆布のすまし汁 すき焼き風煮 かぼちゃサラダ ヨーグルト	ビビンバ丼 アーサのすまし汁 ほうれん草の白和え みかん	24 チキンカレー オニオンスープ コールスロースサラダ バナナ	25 とろろ昆布のすまし汁 ほうれん草の白和え みかん	26 年越そば 大根のそぼろ煮 ほうれん草のツナ和え チーズ ブルーン	27 沖縄そば メロンパン(⑦卵、乳、小麦、りんご) 野菜ジュース
朝おやつ		カルシウムせん(⑦小麦、大豆)	チーズ みそおにぎり	やわらかおかき(⑦大豆) ドーナツ 加工乳	胚芽クラッcker(⑦乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉) ミロケーキ ジョア	とろべー(⑦大豆) メロンパン 野菜ジュース		
あか		豚バラ 昆布 アーサ ゆし豆腐 鮭 牛乳	とろろ昆布 牛肉 豆腐 ヨーグルト ツナ のり	牛肉 卵 アーサ 豆腐 牛乳	鶏肉(もも、レバー) ベーコン 豆乳 卵 ジョア	豚肉 かまぼこ 卵 ツナ チーズ		
きいろ		米 田芋 山海ぶし バター 小麦粉 ゴマ	米 押麦 こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	米 ゴマ油 ゴマ ドーナツ(⑦卵、乳、小麦、大豆)	米 じゃが芋 バーミントレー(⑦卵、小麦、ハナナ、りんご、鶏肉、豚肉) ノンエッグマヨネーズ ホットケキッシュ 沈 ベーグル	沖縄そば メロンパン(⑦卵、乳、小麦、りんご) 野菜ジュース		
みどり		人参 神 もやし きゅうり グレープフルーツ	えのき 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 かぼちゃ きゅうり	小松菜 もやし 人参 えのき ほうれんそう みかん	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム しめじ キャベツ きゅうり りんご コーン バナナ	ネギ 大根 ほうれん草 人参 ブルーン		
国内消毒のため休園								

☆朝のおやつは1歳クラスのみです。 ★材料等の都合により、献立を変更することがあります。

ノンエッグマヨネーズ(⑦大豆油)、ドレッシング香りゴマ(⑦小麦、大豆、ゴマ)、ハム(⑦乳、大豆、豚)

ベーコン(⑦乳、豚)、食パン(⑦卵、乳、小麦)、ロールパン(⑦卵、乳、小麦、大豆)、山海ぶし(⑦小麦、大豆、りんご)