



12月給食献立表（12か月～18か月頃）

2025年12月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 白菜の肉団子スープ 水菜のツナサラダ	米 片栗粉 マヨドレ	鶏ひき肉 ツナ	白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、青ねぎ、土生姜 水菜、レモン果汁	鰹だし、しょう油（淡）、塩、鶏がらスープ、こしょう しょう油
	午後おやつ	飲むヨーグルト ソフトせんべい	ソフトせんべい	飲むヨーグルト		
02火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	豚すき丼 みそ汁 バナナ	米、糸こんにゃく、なたね油、三温糖、おつゆ麴	豚肉 みそ、油揚げ	白菜、玉ねぎ、青ねぎ きゃべつ、小松菜、人参 バナナ	しょう油 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ウインナーパン	ホットケーキミックス、なたね油	牛乳 牛乳、皮なしウインナー		ケチャップ
03水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 いわしのかば焼き きゃべつのごま和え みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 すりごま、三温糖 じゃが芋	いわし 豆腐、みそ、わかめ	土生姜 きゃべつ、人参 玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、酒、みりん しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	マカロニ、きび砂糖	牛乳 きな粉		塩
04木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	マーボー大根丼 春雨スープ みかん	米、片栗粉、なたね油、三温糖 春雨	豆腐、豚ひき肉、みそ	大根、玉ねぎ、青ねぎ、人参、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、玉ねぎ、人参、にら みかん	しょう油 しょう油（淡）、鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 コーンマヨトースト	マヨドレ、食パン 6枚切り	牛乳	コーン、玉ねぎ	
05金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ポークビーンズ ひじきサラダ	米 じゃが芋、なたね油 マヨドレ、三温糖	蒸し大豆、豚肉 ロースハム、ひじき	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、セロリー きゃべつ、小松菜、人参	ケチャップ、塩、こしょう しょう油
	午後おやつ	牛乳 ごまごま豆腐マフィン	ホットケーキミックス、きび砂糖、黒ごま、なたね油	牛乳 豆腐、牛乳		
08月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	大根入りカレー 野菜とりんごのサラダ	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	牛肉	玉ねぎ、大根、人参 きゃべつ、りんご、人参、小松菜	カレールウ（アレルゲンフリー）、塩、こしょう 米酢、塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ココアちんすこう	小麦粉、なたね油、きび砂糖	牛乳		ココア、ベーキングパウダー
09火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 関東煮 ほうれん草のしらす和え みかん	米 突きこんにゃく、三温糖	鶏もも肉、絹厚揚げ、ごぼう天 ちりめんじゃこ	大根、人参 ほうれん草、人参 みかん	しょう油、鰹だし しょう油
	午後おやつ	牛乳 さつま芋茶巾	さつま芋、きび砂糖	牛乳		
10水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 ささみのパン粉焼き きゃべつとコーンのサラダ みそ汁	米 なたね油、パン粉 なたね油、三温糖 さつま芋	ささみ 豆腐、みそ	パセリ きゃべつ、人参、コーン 白菜、青ねぎ	酒、塩、カレー粉、こしょう 米酢、しょう油 鰹だし
	午後おやつ	大根おにぎり チーズ	米	チーズ	大根、大根葉	みりん、鰹だし、酒、しょう油、塩、昆布
11木	午前おやつ	牛乳				
	昼食	ゆかりご飯 高野とじゃが芋の含め煮 みそ汁	米 じゃが芋、三温糖	鶏もも肉、高野豆腐 油揚げ、みそ	玉ねぎ、人参、グリンピース 大根、人参、小松菜	ゆかり しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 バナナ ソフトせんべい	ソフトせんべい	牛乳	バナナ	
12金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 鰯大根 みそ汁	米 三温糖	ぶり 豆腐、みそ	大根 きゃべつ、玉ねぎ、人参、青ねぎ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 ケチャップライス（0.1歳児クラス）	米、なたね油	牛乳 ウインナー	きゃべつ	ケチャップ、塩



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標……食器を正しく並べてお箸を正しくもって食べましょう。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。



12月給食献立表（12か月～18か月頃）

2025年12月

精華町立保育所

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
15月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 すき焼き風煮物 ほうれん草の納豆和え バナナ	米 糸こんにゃく、なたね油、三温糖	焼き豆腐、牛肉 挽きわり納豆	白菜、玉ねぎ、青ねぎ ほうれん草、人参 バナナ	しょう油 しょう油
	午後おやつ	牛乳 おやつ焼きそば	スパゲティー、なたね油	牛乳 豚肉、青のり	きゃべつ、玉ねぎ	ウスターソース、塩
16火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 八宝汁 レンコンサラダ	米 片栗粉、なたね油、ごま油 なたね油、すりごま、三温糖	豚肉 ツナ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、竹の子水煮、干しいたけ、土生姜 きゃべつ、れんこん、人参、水菜	しょう油、塩 米酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ぼたもち	じゃが芋、米、きび砂糖、すりごま	牛乳 みそ		塩
17水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	ご飯 鯖のレモンじょう油がけ ブロッコリーの和え物 みそ汁	米 片栗粉、なたね油、三温糖 三温糖	さわら 豆腐、みそ	レモン果汁 ブロッコリー、人参 きゃべつ、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 焼き芋	さつま芋	牛乳		
18木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	タコライス コーンとポテトのスープ ぶどうゼリー	米、なたね油 じゃが芋 ぶどうゼリー	牛ひき肉、ダ이스チーズ	玉ねぎ、きゃべつ、人参 クリームコーン缶、玉ねぎ、パセリ	ケチャップ、鶏がらスープ、塩、こしょう 鰹だし、塩
	午後おやつ	牛乳 米粉の苺カップケーキ	米粉のいちごカップケーキ	牛乳		
19金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 肉じゃが みそ汁	米 じゃが芋、突きこんにゃく、三温糖、なたね油	牛肉 豆腐、みそ、わかめ	玉ねぎ、人参、三度豆 きゃべつ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	昆布おにぎり	米	塩昆布		
22月	午前おやつ	せんべい	塩せんべい			
	昼食	ご飯 筑前煮 みそ汁	米 突きこんにゃく、三温糖、なたね油	鶏もも肉 豆腐、みそ	大根、人参、竹の子水煮、ごぼう、グリーンピース、干しいたけ かぼちゃ、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油、鰹だし 煮干し
	午後おやつ	牛乳 大学芋	さつま芋、きび砂糖、なたね油、黒ごま	牛乳		しょう油
23火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス ツナサラダ	米、じゃが芋、なたね油 三温糖、なたね油	牛肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゃべつ、ほうれん草、人参、コーン（冷凍）	完熟トマトのハヤシライスソース、塩、こしょう 米酢、しょう油
	午後おやつ	こぎつねうどん	ゆでうどん、片栗粉、三温糖	油揚げ、わかめ	人参、青ねぎ	しょう油（淡）、鰹だし、しょう油、みりん、塩、昆布
24水	午前おやつ	豆乳		調整豆乳		
	昼食	中華風丼 わかめスープ バナナ	米、片栗粉、なたね油、ごま油	豚肉 わかめ	白菜、玉ねぎ、もやし、人参、干しいたけ 玉ねぎ、人参、青ねぎ バナナ	しょう油、塩、こしょう 鰹だし、しょう油（淡）、塩
	午後おやつ	牛乳 ベイクドポテト	フレンチフライポテト（冷凍）、なたね油	牛乳		塩
25木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 照り焼きチキン ポテトサラダ ポトフ風スープ みかんゼリー	米 三温糖 じゃが芋、マヨドレ、三温糖 国産みかんゼリー	鶏もも肉 ウインナー	人参、きゅうり かぶ、玉ねぎ、きゃべつ、人参	しょう油、酒 塩 鶏がらスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 クリスマスカップケーキ	クリスマス米粉のカップケーキ	牛乳		
26金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鯖のそぼろ飯 さつま汁	米、三温糖 さつま芋	さば（水煮） 豆腐、みそ	ミックスベジタブル（冷凍）、土生姜 大根、人参、玉ねぎ、青ねぎ	しょう油 鰹だし
	午後おやつ	牛乳 ビスケット	ビスケット	牛乳		



* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

今月の給食目標・・・食器を正しく並べてお箸を正しくもって食べましょう。

ご飯は「軟飯」を、牛乳は「ミルク又は牛乳」、
豆乳は「ミルク又は豆乳」を提供します。