

献立表

みのり保育園(一般)

2025年12月

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	昼食	ポークビーンズ ツナと切り干し大根の煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉(肩)、大豆水煮缶 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、トマトピューレ にんじん、切り干しだいこん、いんげん	ウスターソース、酒、ケチャップ、洋風だしの素 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
02火	昼食	白身魚のゆずあんかけ ハムと白菜のごま和え 鶏肉とさつまいものみそ汁	油、砂糖、片栗粉 さつまいも	さわか ハム 淡色みそ、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐	ゆず果汁 はくさい、ごま しめじ、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
03水	昼食	麻婆豆腐 パンパシジャー	片栗粉、砂糖 はるさめ、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ 鶏ささ身(茹)	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ きゅうり、コーン(冷凍)、ごま	中華だしの素、おろししょうが、洋風だしの素、和風だしの素 しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、酢
04木	午後おやつ	オレンジケーキ	ホットケーキ粉、バター	卵、脱脂粉乳	マーマレード	
	昼食	グリルチキン 卵の花の炒り煮 厚揚げのみそ汁	砂糖	鶏もも肉(皮付き) 鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、おから 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	干しいたけ、万能ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき たまねぎ、にんじん、ねぎ	酒、食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
05金	昼食	白身魚の煮つけ 豚肉とれんこんのしぐれ煮 かぶのみそ汁	砂糖 砂糖	かれい 豚肉(ばら)	れんこん、にんじん ねぎ、たまねぎ、かぶ	酒、しょうゆ(うすくち)、和風だしの素 おろししょうが、みりん、しょうゆ 和風だしの素
06土	昼食	ツナクリームスパゲティ 果物	スパゲティ	ツナ油漬缶	しめじ、にんじん、コーン(冷凍)、たまねぎ、グリーンピース(冷凍) オレンジ	ホワイトソース ホワイソース
08月	昼食	豚じゃが マカロニサラダ	じゃがいも、砂糖 マヨネーズ、マカロニ	豚肉(もも) ハム、ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍) コーン(冷凍)、きゅうり	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
09火	昼食	酢鶏 中華スープ チーズ	油、砂糖、片栗粉	鶏もも肉(皮付き) 豚肉(ばら)、木綿豆腐 チーズ	ピーマン、にんじん、たまねぎ もやし、ねぎ、にんじん、たまねぎ	中華だしの素、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ 中華だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)
10水	昼食	焼魚 ハムとじゃがいものサラダ 豚肉ともずくのみそ汁	砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	さけ ハム 淡色みそ、豚肉(ばら)、木綿豆腐	きゅうり、にんじん もずく、ねぎ、にんじん、たまねぎ	酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ 食塩 和風だしの素
11木	昼食	弁当				
12金	午後おやつ	コロコロドーナツ	油、砂糖、ホットケーキ粉	脱脂粉乳		
	昼食	魚の幽庵焼き ほうれん草の白和え 豚肉と大根のみそ汁 フルーツヨーグルト	砂糖 砂糖	さわか 淡色みそ、ちくわ、木綿豆腐 淡色みそ、豚肉(ばら) 脱脂粉乳	ゆず果汁 ほうれん草(冷凍)、にんじん、すりごま、しらたき ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん レモン果汁、りんご	みりん、しょうゆ しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
13土	昼食	鶏のあんかけうどん ゼリー	生うどん、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
15月	昼食	芋煮 白身魚のフライ	砂糖、さといも(冷凍) 油	牛肉(肩)、さつま揚げ、木綿豆腐	万能ねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しらたき	酒、みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
	午後おやつ	果物			りんご	
16火	昼食	煮込みハンバーグ ボイルブロッコリー ベーコンと根菜のスープ	砂糖、片栗粉	ベーコン	ホールトマト缶詰 ブロッコリー にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	ケチャップ、ウスターソース パセリ粉、洋風だしの素、しょうゆ(うすくち)
17水	昼食	冬野菜の豆乳チャウダー ひじきの煮物	片栗粉、じゃがいも 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳 豚肉(ばら)、油揚げ	しめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、たまねぎ、かぶ ひじき、干しいたけ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	パセリ粉、洋風だしの素、食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ
18木	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
	昼食	しゃもものフレイク焼き きゅうりこんぶ ばち汁	マヨネーズ 干しそうめん	しゃも、大豆粉 しらす干し 鶏もも肉(皮付き)	きゅうり、にんじん、塩こんぶ、ごま 万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、だいこん	和風だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
19金	昼食	チキンライス スパゲティの和風サラダ ウインナー パンプキンスープ	米、砂糖、オリーブ油 和風ドレッシング、マヨネーズ、サラダ用スパゲティ 砂糖	鶏もも肉(皮付き) ハム、ツナ油漬缶 ウインナーソーセージ 豆乳	ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ コーン(冷凍)、きゅうり かぼちゃ(冷凍)、たまねぎ、かぼちゃ、パセリ	トマトソース、ケチャップ、洋風だしの素、食塩 ケチャップ、中濃ソース 洋風だしの素、食塩
	午後おやつ	ロールケーキ				
20土	昼食	カレーうどん チーズ	生うどん、片栗粉	牛肉(肩)、油揚げ チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	カレー粉、カレールー
22月	昼食	マカロニのクリーム煮 ポパイサラダ	マカロニ 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、大正えび ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ ほうれん草(冷凍)、にんじん、コーン(冷凍)	ホワイトソース、洋風だしの素 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
23火	昼食	じゃこのかき揚げ ブロッコリーのおかか和え 畑のスープ	油、てんぷら粉 じゃがいも	えび、しらす干し かつお節 ベーコン	たまねぎ、しゅんぎく、かぼちゃ ブロッコリー、ごま しめじ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ(うすくち) パセリ粉、洋風だしの素、食塩
24水	昼食	カレーシチュー ベーコンとキャベツの炒め物	じゃがいも、砂糖	豚肉(肩) ベーコン	たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、コーン(冷凍)	カレールー、ケチャップ、中濃ソース 洋風だしの素
	午後おやつ	スマイルポテト	フライドポテト			
25木	昼食	デリヤキチン マカロニサラダ みそ汁	砂糖 マヨネーズ、マカロニ	鶏もも肉(皮付き) ハム、ツナ油漬缶 木綿豆腐、淡色みそ	コーン(冷凍)、きゅうり たまねぎ、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが 和風だしの素
26金	昼食	焼きそば 果物	焼きそばめん	豚肉(ばら)、かつお節	キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん バナナ	中濃ソース
27土	昼食	きつねうどん ゼリー	ゆでうどん	油揚げ(甘煮)	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)