献　　立　　表

令和8年12月

やよいこども園

日曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの（きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの（あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの（みどりいろのおともだち）	その他（調味料）
1火・14月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	やきそば 切干大根の中華サラダ かにかまスープ 果物	中華めん、油 砂糖、ごま油、ごま	豚肉 ハム かにかまぼこ	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、青のり きゅうり、人参、切り干し大根 ちんげん菜、えのきたけ、長ねぎ バナナ	焼きそばソース 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	みそ焼きおにぎり&いわしっこ 牛乳	胚芽米、ごま、砂糖	いわしっこ、味噌 牛乳		みりん
2水・15火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 ぶりの照り焼き ゆかり和え どさんこ汁	胚芽米 砂糖 じゃがいも、バター	 ぶり 豚肉、味噌	 白菜、きゅうり、人参、しそふりかけ もやし、人参、玉ねぎ、コーン	 醤油、みりん、酒 だし汁
	午後おやつ	きな粉クリームパン 牛乳	食パン、砂糖	豆乳、きな粉 牛乳		
3木・16水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 豚の生姜焼き 小松菜のじゃこ和え ぽかぽか味噌汁 果物	胚芽米 油 砂糖 さといも	 豚肉 しらす干し 味噌	 玉ねぎ 小松菜、もやし、人参、コーン 大根、ごぼう、人参、万能ねぎ みかん	 醤油、酒、本みりん、生姜 醤油 だし汁、生姜
	午後おやつ	メープルサブレ 牛乳	小麦粉、メープルシロップ、片栗粉、油	 牛乳		
4・18金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	コッペパン オムレツ ツナサラダ 麦っこスープ	コッペパン バター、油 マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、押麦	 卵、鶏肉、牛乳 ツナ ベーコン	 ブロッコリー、玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、黄ピーマン 白菜、玉ねぎ、人参	 ケチャップ、塩 塩 コンソメ
	午後おやつ	プリン ウエハース 牛乳	プリンミックス カルテツウエハース	牛乳 牛乳		
5・19土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	チンジャオロース丼 春雨サラダ スープ 果物	胚芽米、ごま油、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油	豚肉 ハム 絹豆腐	もやし、ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、人参 きゅうり、人参 玉ねぎ、ちんげん菜、コーン バナナ	酒、醤油、オイスターソース、生姜、にんにく、鶏がら 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	くまちゃんカステラ 牛乳	カステラ	 牛乳		
7・21月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ご飯 さわらの西京焼き 筑前煮 麸のすまし汁 果物	胚芽米 砂糖 こんにゃく、ごま油、砂糖 焼ふ	 さわら、味噌 鶏肉	 大根、人参、ごぼう、れんこん、たけのこ、いんげん えのきたけ、長ねぎ オレンジ	みりん、酒 だし汁、醤油、酒、みりん だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳 牛乳	りんごジャム	
8・22火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	鶏肉とほうれん草のトマトパスタ ハムサラダ クリームコーンスープ 8日）幼）クッキー	スパゲティー、オリーブ油、砂糖 砂糖、油 小麦粉、バター、砂糖	鶏肉 ハム 牛乳	トマト、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ キャベツ、きゅうり、人参 コーン、玉ねぎ	コンソメ、にんにく、塩 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	8日）乳）クッキー 8日）乳）牛乳 8日）幼）塩昆布おにぎり 8日）幼）麦茶 ２２日）塩昆布おにぎり 22日）麦茶	バター、砂糖、小麦粉 胚芽米、ごま 胚芽米、ごま	 牛乳 	 塩こんぶ 塩こんぶ	

日曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの（きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの（あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの（みどりいろのおともだち）	その他（調味料）
9・23火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ごはん 肉じゃが チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 なめこ汁	胚芽米 じゃがいも、しらたき、砂糖、油	 豚肉 さつま揚げ 絹豆腐、味噌	 玉ねぎ、人参 ちんげん菜、えのきたけ、人参 なめこ、万能ねぎ	 だし汁、醤油、酒、みりん だし汁、みりん、醤油 だし汁
	午後おやつ	バナナとココアのクッキー 牛乳	小麦粉、バター、砂糖	脱脂粉乳 牛乳	バナナ	ココア
10・24水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	回鍋肉丼 たたききゅうりの和え物 豆苗つるつるスープ 果物	胚芽米、砂糖、油 砂糖、ごま油 春雨	豚肉、味噌 木綿豆腐	キャベツ、しめじ、ピーマン、人参 もやし、きゅうり 豆苗、長ねぎ、人参 みかん	酒、醤油 酢、醤油、にんにく、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	セサミマカロニ 牛乳	マカロニ、すりごま、三温糖	 牛乳		塩
11金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン 鶏の香草パン粉焼き 花野菜サラダ ボルシチ （幼）クレープ	ロールパン パン粉、オリーブ油 砂糖、油 バター、砂糖 クレープ	 鶏肉 豚肉	 ブロッコリー、カリフラワー、人参、黄ピーマン キャベツ、トマト、玉ねぎ、ビート、人参、レモン果汁	 にんにく、塩、パセリ 酢、塩 コンソメ、にんにく
	午後おやつ	（乳）クレープ （幼）ひろしおにぎり 牛乳	クレープ 胚芽米	 牛乳	 青菜ふりかけ	
12・26土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	プルコギ丼 もやしのナムル わかめスープ 果物	胚芽米、春雨、砂糖、ごま油 ごま、ごま油	豚肉、味噌 ハム	キャベツ、玉ねぎ、人参、えのきたけ、にら もやし、小松菜 白菜、わかめ バナナ	醤油、酒、にんにく 鶏がら、にんにく、塩 鶏がら
	午後おやつ	ブルーベリージャムパン 牛乳	食パン、ブルーベリージャム	 牛乳		
17木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライハヤシライス ツリーサラダ マカロニスープ (幼)クリスマスケーキ	胚芽米、油 じゃがいも、マヨネーズ、クラッカー マカロニ ショートケーキ	豚ひき肉、かにかまぼこ	玉ねぎ、人参、グリンピース ブロッコリー、赤ピーマン、人参 大根、玉ねぎ、人参、いんげん	ハヤシルウ 塩 コンソメ、パセリ
	午後おやつ	(乳)クリスマスケーキ （幼）おせんべい 麦茶	ショートケーキ おせんべい			
25金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ロールパン 鶏の香草パン粉焼き 花野菜サラダ ボルシチ 牛乳	ロールパン パン粉、オリーブ油 砂糖、油 バター、砂糖	 鶏肉 豚肉 牛乳	 ブロッコリー、カリフラワー、人参、黄ピーマン キャベツ、トマト、玉ねぎ、ビート、人参、レモン果汁	 にんにく、塩、パセリ 酢、塩 コンソメ、にんにく
	午後おやつ	中華おこわおにぎり 麦茶	胚芽米、もち米、ごま油、砂糖	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、椎茸	だし汁、みりん、醤油、オイスターソース、塩
28月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ドライハヤシライス かぼちゃのサラダ スープ 果物	胚芽米、油 マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉	玉ねぎ、人参 かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、干しぶどう 大根、玉ねぎ、人参、いんげん りんご	ハヤシルウ 塩 コンソメ
	午後おやつ	麸ラスク 牛乳	バター、砂糖、焼ふ	 牛乳		

平均栄養価　　熱量　幼児539Kcal（乳児477Kcal）　たんぱく質　21.4ｇ（19.6ｇ）　　食物繊維　5.5ｇ（4.4ｇ）

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。