



令和7年



12月のこんだて



日	曜	昼 食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 热や力となる	緑: 調子をととのえる
1	月	クリームシチュー 五目厚焼き卵 大根サラダ みそ汁	ツナおにぎり みかん	鶏もも 脱脂粉乳 大豆 鶏卵 木綿豆腐 ロースハム みそ ツナ缶	じゃがいも 油 トコン 砂糖 いりごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん 生しいたけ キゅうり わかめ 青ねぎ はくさい テンゲンサイ みかん
2	火	鶏の和風ピカタ もやしときゅうりの和え物 ビーフソテー みそ汁	ポテサラパン ヨーグルト	鶏むね 鶏卵 大豆 かにかまぼこ みそ ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 脱脂粉乳	薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 いりごま 強力粉 ピーフ マーガリン ジャガイモ マヨネーズ	あおのり もやし にんじん きゅうり たまねぎ 青ねぎ わかめ テンゲンサイ
3	水	魚のからあげ ほうれん草のゴマ和え キャベツとゆで卵のサラダ みそ汁	シュウマイマン りんご	さわら かにかまぼこ 鶏卵 ロースハム みそ 木綿豆腐	油 片栗粉 むきごま 砂糖 マヨネーズ スパゲティ ホットケーキミックス	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ もやし えのきだけ りんご
4	木	牛とじ丼 ツナサラダ さつまいもの甘煮 みそ汁	オレンジカルピスゼリー バナナ	牛もも 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 乳酸菌飲料 ゼラチン	砂糖 マヨネーズ むきごま さつまいも	にんじん たまねぎ 青ねぎ キャベツ キュウリ コーン わかめ だいこん オレンジジュース バナナ
5	金	魚のカレー マヨ焼き やきそば 煮卵 みそ汁	チーズ入りアメリカンドッグ ヨーグルト	鶏卵 プロセスチーズ 木綿豆腐 普通牛乳 みそ さわら ぶたばら 魚肉ソーセージ 脱脂粉乳 かつお節	マヨネーズ 片栗粉 中華めん 油 砂糖 ホットケーキミックス	にんじん キャベツ ピーマン もやし たまねぎ わかめ 青ねぎ かぼちゃ
6	土	お楽しみランチ				
8	月	麻婆豆腐 きんぴらごぼう プロッコリー入りオムレツ みそ汁	ワインードッグ チーズ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 油揚げ 鶏卵 調整豆乳 ポークワイン プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 トコン いりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん ブロッコリー トマトケチャップ わかめ 青ねぎ だいこん かぼちゃ
9	火	魚のオーロラソース和え 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮つけ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	さわら ぶたばら 木綿豆腐 鶏卵 みそ ベーコン 脱脂粉乳	薄力粉 油 マヨネーズ 砂糖 ごま油 食パン ジャガイモ	トマトケチャップ にんじん 青ねぎ もやし かぼちゃ たまねぎ わかめ テンゲンサイ
10	水	クリスピーチキン ジャーマンポテト ツナ玉糸こん みそ汁	お好み焼き りんご	鶏むね ロースハム ツナ缶 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ウィンナー ソーセージ	コーンフレーク 油 トコン マヨネーズ じゃがいも 砂糖 お好み焼き粉	たまねぎ 青ねぎ わかめ だいこん キャベツ テンゲンサイ にんじん りんご
11	木	すき焼き風煮 ツナとコーンの スパゲッティ炒め チーズオムレツ みそ汁	大豆のドーナツ バナナ	牛かた ツナ缶 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 大豆 普通牛乳	トコン 砂糖 スパゲティ ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ はくさい しめじ にんじん コーン ピーマン トマトケチャップ わかめ 青ねぎ もやし えのきだけ バナナ
12	金	煮込みハンバーグ プロッコリーのおかか和え 玉子焼き みそ汁	フライドポテト ヨーグルト	合挽ミンチ 木綿豆腐 鶏卵 かつお節 みそ 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 いりごま フライドポテト	たまねぎ トマトケチャップ プロッコリー にんじん わかめ 青ねぎ かぼちゃ
13	土	お楽しみランチ				
15	月	三色丼 マセドアンサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁	フレンチトースト バナナ	鶏ひき肉 鶏卵 魚肉ソーセージ 凍り豆腐 さつま揚げ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料	片栗粉 砂糖 トコン 油 ジャガイモ マヨネーズ 食パン	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい バナナ

日	曜	昼 食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 热や力となる	緑: 調子をととのえる
16	火	魚のごまマヨネーズ焼き テンゲン菜のオイスター炒め キャベツのお好み焼き風 みそ汁	スイートポテト ヨーグルト	さわら ロースハム 鶏卵 木綿豆腐 脱脂粉乳 みそ	いりごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 油 ごま油 さつまいも マーガリン	テンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ わかめ 青ねぎ だいこん
17	水	鶏のからあげ 人参しりしり 粉ふきいも みそ汁	りんごゼリー バナナ	若鶏もも ツナ缶 みそ 木綿豆腐 ゼラチン	油 片栗粉 トコン いりごま ジャガイモ 砂糖	にんじん あおのり たまねぎ わかめ 青ねぎ キャベツ りんごジュース バナナ
18	木	魚の煮付け ほうれん草とベーコンのソテー スパサラダ みそ汁	アメリカンかぼちゃ ヨーグルト	さわら ベーコン ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 鶏卵 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 油 スパゲティ マヨネーズ むきごま さつまいも ホットケーキミックス	ほうれんそう コーン わかめ にんじん キュウリ キャベツ たまねぎ 青ねぎ かぼちゃ
19	金	チキンカレー 切り干し大根のごママヨサラダ 野菜オムレツ みそ汁	クリスマスケーキ	若鶏もも 脱脂粉乳 かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 ツナ缶 ホイップクリーム	じゃがいも 油 むきごま マヨネーズ 砂糖 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス	にんじん たまねぎ 切干したこん きゅうり トマトケチャップ わかめ 青ねぎ テンゲンサイ みかん缶詰 いちごジャム
22	月	親子丼 和風スパゲッティー 酢の物 みそ汁	高野豆腐ホットケーキ りんご	若鶏もも みそ 蒸しかまぼこ 大豆 ロースハム 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐	砂糖 スパゲティ いりごま マーガリン ホットケーキミックス	たまねぎ コーン 生しいたけ にんじん ピーマン キュウリ わかめ 青ねぎ かぼちゃ りんご
23	火	魚のてりやきごま風味 テンゲン菜の卵あえ 白菜の浅漬け みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	さわら 鶏卵 脱脂粉乳 みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ツナ缶 ポークウインナー	いりごま 砂糖 食パン	テンゲンサイ にんじん はくさい 塩昆布 たまねぎ わかめ 青ねぎ もやし のき トマトケチャップ コーン ピーマン
24	水	肉じゃが オムレツ ウインナー炒め みそ汁	大豆のかりんとう みかん	牛ばら 鶏卵 みそ 混合ソーセージ 大豆 普通牛乳 木綿豆腐	じゃがいも トコン 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ テンゲンサイ みかん
25	木	魚の天ぷら コロコロサラダ プロッコリーのかに玉あえ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	さわら 魚肉ソーセージ かにかまぼこ 鶏卵 みそ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 ジャガイモ マヨネーズ 砂糖 むきごま 片栗粉 お好み焼き粉 ごま油 トコン	あおのり きゅうり にんじん プロッコリー たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん テンゲンサイ
26	金	豚肉のしょうが焼き コールスローラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁		ぶたロース ロースハム みそ 木綿豆腐	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むきごま じゃがいも	しょうが キャベツ キュウリ にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ

☆給食で人気☆

ツナおにぎりの作り方 6個分

- ①白米を少し固めに炊く。
 ②人参・テンゲン菜を細かく切り、茹でた後絞り、濃口・みりん・砂糖でお浸しを作れる。
 ③軽く油をきったツナ缶、お浸し、ゴマ、天かすをご飯に混ぜ、塩で味を整える。
 ④お好みの形に握り、おにぎりにする。

冬は青菜の
甘みが増して
おいしくなるよ



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家