

# 2025年 12月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材料名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ・ 15	月	北本トマトカレー 胡瓜とキャベツのナムル 果物（みかん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 上白糖、ブルーベリージャム アレルギーフリークーラルウ ごま油、食パン	豚ひき肉 牛乳	トマト缶 キャベツ みかん にんにく にんじん たまねぎ、きゅうり	クラッカー 麦茶 牛乳 ジャムサンド（ブルーベリー） 麦茶 牛乳	
2 ・ 16	火	ごはん ホキの中華漬け焼き 小松菜の煮びたし みそ汁（さつま芋、えのき） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 さつまいも ごま油	油揚げ 杵 みそ 牛乳	りょくとうもやし ねぎ、梅びしお にんじん こまつな おろししょうが えのきたけ、焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 おにぎり（梅） 麦茶 牛乳	
3 ・ 17	水	かおりごはん 豚肉の塩麹焼き 春雨サラダ みそ汁（大根、わかめ） 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 ソースマヨネーズ 片栗粉	豚肉 ソース みそ アレルギーフリークーラルウ 牛乳	にんじん カットわかめ ふりかけ かおり だいこん きゅうり れんこん、あおり	ピスケット 麦茶 牛乳 ツナとレンコンのつくね 麦茶 牛乳	
4 ・ 18	木	ごはん 鰯の夕焼けソース 切干大根といんげんのそぼろ煮 みそ汁（白菜、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ソースマヨネーズ 片栗粉	鶏ひき肉 みそ たら 豚ひき肉 豆腐 牛乳	切干大根 いんげん ぶなしめじ はくさい、ねぎ にんじん、しょうが カットわかめ、にんにく	ヨーグルト 麦茶 豆腐ラーメン【岩襷】 麦茶 牛乳	
5 ・ 19	金	ごはん 鶏肉と根菜の炒り煮 甘酢あえ（冬瓜） みそ汁（キャベツ、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 たい焼き	鶏肉 みそ 牛乳	キャベツ れんこん にんじん とうがん だいこん たまねぎ、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 たい焼き 麦茶 牛乳	
6 ・ 20	土	スパゲティミートソース スープ（かぶ） 果物（パイン缶） 麦茶	片栗粉 上白糖 スパゲッティ オリーブ油 スティックパン	豚ひき肉 牛乳	パイン缶 セロリ にんじん たまねぎ かぶ 葉 かぶ	クッキー 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
8 ・ 22	月	ねぎ塩豚丼 8日：南瓜の甘煮 22日：【冬至】南瓜のいとこ煮 野菜のスープ（チンゲン菜、コーン、だい	精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 オリーブ油 ごま油 せんべい	豚肉 あずき 牛乳	チングンサイ コンホール缶詰、寒天 ねぎ、にんにく だいこん、ぶどうジュース たまねぎ、しょうが かぼちゃ、えのきたけ	麦茶 クラッカー 牛乳 手作りゼリー（ぶどう） せんべい 麦茶、牛乳	
9 ・ 23	火	ごはん 鯖のみそ煮 白菜と春菊のごま和え すまし汁（花麩、水菜） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 花麩 上白糖 片栗粉 ごま油、もち米	みそ さば 豚ひき肉 牛乳	みずな はくさい しょうが しゅんぎく 乾きくらげ にんじん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 真珠蒸し 麦茶 牛乳	
10 ・ 24	水	ごはん 鶏肉の炒め煮 けんちん汁 果物（りんご） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 マロン	鶏肉 豆腐 きなこ 牛乳	青ビーマン 乾しいたけ りんご たまねぎ	ピスケット 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳	
12 ・ 26	金	ごはん 磯辺つくね 花野菜サラダ みそ汁（南瓜、いんげん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 乾燥パン粉 上白糖 ソースマヨネーズ、ホーテ	鶏ひき肉 みそ 牛乳	いんげん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ かぼちゃ しょうが、あおり	せんべい 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳	
13 ・ 27	土	豚汁うどん 茄子とピーマンのごま味噌炒め 果物（もも缶） 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん さといも 上白糖 黒糖パン	豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	黄桃缶 青ビーマン にんじん なす こねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
25 ・ 28	木	ごはん 鰯の南部焼き 小松菜とベーコンのソテー みそ汁（かぶ、人参） 麦茶	黒ごま 調合油 精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 ホットケーキミックス粉	アレルギーフリークーラルウ みそ さわら 牛乳	にんじん こまつな かぶ えのきたけ	ヨーグルト 麦茶 焼きまんじゅう【群馬】 麦茶 牛乳	
24 ・ 29	水	【クリスマス】 ごはん テリヤキチキン マカロニサラダ（ハム） みそ汁（ほうれん草、もやし） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 マロン ソースマヨネーズ フリークッターキ 上白糖	鶏肉 アレルギーフリークーラルウ みそ 生クリーム 牛乳	りょくとうもやし ほうれんそう にんじん きゅうり いちご	ピスケット 麦茶 牛乳 【クリスマスおやつ】 クリスマスケーキ 麦茶、牛乳	
11 ・ 30	木	【お誕生日会】 ごはん サーモンフライ キャベツとトマトのサラダ みそ汁（なめこ、冬瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 オリーブ油、ロールケーキ	みそ さけ 生クリーム 牛乳	トマト コンホール缶詰 キャベツ なめこ とうがん みかん缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。