

2025年12月

献立表

苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				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	
1	月	納豆ごはん 高野豆腐のトロトロ煮 じゃこ炒め みそ汁	ミネラルふりかけごはん にぼし	七分つき米、米、油、 片栗粉、こめ油	納豆、鶏ひき肉、にぼし、 凍り豆腐、豆みそ、ちりめ んじゃこ、いわし(煮干し)、 厚けずり、かつお節	だいこん、キャベツ、にんじん、かぼ ちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、しい たけ、れんこん、まいたけ、ねぎ、ごぼ う、切り干しだいこん、ごま、刻みこ んぶ、しょうが、あおのり	おこめせんべい にぼし
2	火	もち麦入りごはん おとし揚げ ゆずポン酢和え みそ汁	焼き芋 にぼし	七分つき米、油、さつ まいも(皮付)、小麦 粉、もち麦、てんさい含 蜜糖、ごま油、米	鶏ひき肉、大豆(乾)、 豆みそ、にぼし、いわ し(煮干し)	にんじん、キャベツ、かぶ、ごぼ う、たまねぎ、こまつな、コーン 缶、まいたけ、切り干しだいこ ん、しょうが、ねぎ、かぶ・葉	おこめせんべい にぼし
3	水	納豆ごはん 肉じゃが 磯和え みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、じゃがい も、米、油、ごま油、て んさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆み そ、油揚げ、にぼし、ツ ナ油漬缶、厚けずり、 いわし(煮干し)	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそ う、にんじん、だいこん、えのきた け、まいたけ、ねぎ、しらたき、ご ま、焼きのり、あおのり	おこめせんべい にぼし
4	木	黒米入りごはん 煮魚 野菜炒め みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、さつ まいも(皮付)、油、黒 米、てんさい含蜜糖、 ごま油、焼ふ	さわら、豚ひき肉、豆 みそ、大豆(乾)、にぼ し、ちりめんじゃこ、い わし(煮干し)	かぶ、にんじん、たまねぎ、 まいたけ、こまつな、かぶ・ 葉、ねぎ、しょうが	おこめせんべい にぼし
5	金	ごはん ごまみそ炒め煮 じゃこ和え みそ汁	ふかし芋 にぼし	さつまいも(皮付)、七 分つき米、ながいも、 油、てんさい含蜜糖、 米	豚肉(もも)、厚揚げ、豚レ バー、米みそ(淡色辛み そ)、にぼし、ちりめんじゃ こ、豆みそ、いわし(煮干 し)、厚けずり	キャベツ、れんこん、にんじ ん、もやし、こまつな、ごぼ う、ごま、生わかめ、干しい たけ	おこめせんべい にぼし
6	土	ごはん ほっけ焼き 煮物 みそ汁	まぜごはん にぼし	米、じゃがいも、焼ふ、 油、てんさい含蜜糖	ほっけ(開き干し)、ツナ 油漬缶、豆みそ、にぼ し、厚けずり、いわし (煮干し)	だいこん、かぼちゃ、にんじ ん、ほうれんそう、こまつな、 えのきたけ、ごま、あおさ	おこめせんべい にぼし
7	日						
8	月	ごはん 鮭のフライ 甘酢和え みそ汁	炊き込みごはん にぼし	米、さつまいも(皮 付)、油、パン粉、米 粉、てんさい含蜜糖	さけ、豚肉(ロース)、豆 みそ、にぼし、厚けず り、さくらえび、いわし (煮干し)	にんじん、キャベツ、たまね ぎ、切り干しだいこん、ブロッ コリー、レモン、ごま、コーン 缶、ごぼう、あおさのり、干し しいたけ	おこめせんべい にぼし
9	火	納豆もち麦入りごはん 筑前煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、さとい も、油、もち麦、ごま 油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉(皮付 き)、ちくわ、豆みそ、 にぼし、凍り豆腐、ちり めんじゃこ、厚けずり、 いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、れんこ ん、ごぼう、まいたけ、板こ んにやく、こまつな、切り干しだ いこん、ほしりのり、ねぎ、刻み こんぶ、干しいたけ	おこめせんべい にぼし
10	水	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	ほうとう にぼし	七分つき米、小麦粉、 油、てんさい含蜜糖、 米	さば(開き干し)、油揚 げ、厚揚げ、豆みそ、 米みそ(淡色辛みそ)、 にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、かぶ、 はくさい、切り干しだいこん、 だいこん、まいたけ、かぶ・ 葉、なめこ、しらたき、ねぎ、 干しいたけ	おこめせんべい にぼし
11	木	黒米入りごはん ミートローフ ゆかり和え みそ汁	さつまいもパイ にぼし	七分つき米、さつまい も、さといも、ぎょうざの 皮、油、黒米、てんさい 含蜜糖、米	豚ひき肉、木綿豆腐、 豚レバー、豆みそ、に ぼし、米みそ(淡色辛 みそ)、いわし(煮干し)	キャベツ、れんこん、にんじ ん、たまねぎ、ブロッコリー、 まいたけ、ごぼう、切り干しだ いこん、生わかめ、しょうが	おこめせんべい にぼし
12	金	お弁当の日	せんべい にぼし		にぼし		おこめせんべい にぼし
13	土	豚肉のみそ井 みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、じゃがいも、マカ ロニ、油、てんさい含蜜 糖	豚肉(もも)、豆みそ、に ぼし、米みそ(淡色辛 みそ)、きな粉、凍り豆 腐、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、れんこ ん、にんじん、えのきたけ、 かぶ、しょうが	おこめせんべい にぼし
14	日						
15	月	ごはん ほっけ焼き 温野菜(レモンドレッシング) みそ汁	ひじきごはん にぼし	米、さつまいも(皮 付)、オリーブ油、塩麴	ほっけ(開き干し)、豚ひ き肉、豆みそ、にぼし、 凍り豆腐、いわし(煮干 し)、厚けずり	かぼちゃ、キャベツ、にんじ ん、ブロッコリー、まいたけ、 干しいたけ、ひじき、レモン	おこめせんべい にぼし
16	火	納豆もち麦入りごはん 八宝菜 じゃがいも煮 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、じゃがい も、米、もち麦、油、砂 糖、片栗粉	納豆、豚肉(もも)、さ け、豆みそ、油揚げ、 にぼし、厚けずり、いわ し(煮干し)	キャベツ、かぶ、にんじん、 チンゲンサイ、たまねぎ、エ リンギ、しいたけ、焼きのり、ご ま、かぶ・葉	おこめせんべい にぼし

●寒さ対策 根野菜で体の内側からHOTに

冬は根野菜が旬となり美味しい季節です。献立の食材として体を温める作用がある根野菜をたっぷりと使っていく予定です。清水農園さんの＜大根・人参・カブ・さつまいも・里芋＞などの根菜。＜チンゲン菜・小松菜＞などの葉野菜。これらは冬の体に必要な免疫力や抵抗力を高める効果があるとされています。



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ	
				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		
17	水	ごはん 肉じゃが れんこんのきんぴら みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、じゃがいも、米、油、こめ油	豚肉(もも)、木綿豆腐、納豆、豆みそ、にぼし、厚けずり、かつお節、いわし(煮干し)	れんこん、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、まいたけ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、しらたき、ごま	おこめせんべい にぼし	
18	木	黒米入りごはん 魚の味噌煮 ごま酢和え みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、もち米、じゃがいも、黒米、てんさい含蜜糖、ごま油	さわら、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、さくらえび、厚けずり、いわし(煮干し)、ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、コーン缶、たけのこ(水煮缶)、えのきたけ、ごま、しょうが、あおさ、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし	
19	金		献立 				おこめせんべい にぼし	
20	土	うどん ゆかり和え	せんべい にぼし	干しうどん	豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、かつお節	にんじん、コーン缶、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、切り干しだいこん、ねぎ、チンゲンサイ	おこめせんべい にぼし	
21	日	産直市・バザー 						
22	月	ごはん 焼き鮭 納豆和え 豚汁	そぼろ丼 にぼし	七分つき米、米、塩麴、てんさい含蜜糖	さけ、納豆、豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、だいこん、まいたけ、いんげん、えのきたけ、ごぼう、刻みこんぶ、干しいたけ、しょう	おこめせんべい にぼし	
23	火	納豆もち麦入りごはん 肉豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁	鶏五目ごはん にぼし	七分つき米、さつまいも、米、もち麦、焼ふ、塩麴、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、油揚げ、厚けずり、いわし(煮干し)	はくさい、こまつな、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しいたけ、ごぼう、しらたき、しめじ、生わかめ、黒ごま	おこめせんべい にぼし	
24	水	ごはん 鯖の文化干し 切干大根の煮物 みそ汁	わかめごはん にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	さば(開き干し)、油揚げ、さつま揚げ、豆みそ、にぼし、ちりめんじゃこ、厚けずり、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、かぶ、切り干しだいこん、かぶ・葉、生わかめ、ごま、干しいたけ	おこめせんべい にぼし	
25	木	黒米入りごはん ミートローフ ゆかり和え みそ汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、米粉、中力粉、さといも、黒米、油、豆乳マーガリン、てんさい含蜜糖、米	豚ひき肉、豆乳、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、にぼし、あずき(乾)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、ブロッコリー、切り干しだいこん、まいたけ、ごぼう、しょうが	おこめせんべい にぼし	
26	金	カレーライス ポン酢和え		さつま芋とりごの甘煮 にぼし	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、米	豚肉(ロース)、豆乳、厚揚げ、にぼし、厚けずり	りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、れんこん、かぼちゃ、コーン缶、切り干しだいこん、レモン、生わかめ	おこめせんべい にぼし
27	土	豚肉のみそ井 みそ汁	おにぎり にぼし	米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、ちりめんじゃこ、かつお節、いわし(煮干し)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、れんこん、えのきたけ、かぶ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし	
28	日							
29	月	年末休園						
30	火	年末休園						
31	水	年末休園						
		1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	536 22.1 13.7 1.6	kcal g g g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	3.7 204 25 5.6	mg mg mg g

寒さに負けない！レシピ①●高野豆腐のトロトロ煮●

＜材料＞

- ①
- ・高野豆腐 25g
・鶏ひき肉 30g
・大根 70g
・人参 60g
・れんこん 50g
・ごぼう 30g
・ねぎ 20g
- ・☆干し椎茸 2個
・☆しょうが 5g
・厚削り 1枚
・塩 1g
・醤油 5g
・片栗粉 10g

①高野豆腐は水にを戻し、食べやすい大きさに切る。にんじん・

れんこんは乱切り、大根は厚めのいちょう切り、ごぼう・ねぎは斜め切り、しょうがを刻み、干しいたけは水に戻し石づきを

とってうす切りにする。
②鍋に、①の食材と☆を入れ、材料にかぶるくらいの水、厚削り、塩、しょうゆを入れ、ふたをして火にかける。

③沸いたら弱火にし、じっくりと火を通す。根菜類が柔らかくなったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

