



12月 献立表【完了期】



ろっくひよこプリスクール

令和7年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 春雨のマヨ和え りんご(加熱) 麦茶	きな粉ハンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 春雨 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 りんご	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
2 火	人参煮 麦茶	味噌ラーメン さつま芋サラダ グレープフルーツ 麦茶	丸パンのジャムサンド 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	砂糖 中華麺 油 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 丸パン いちごジャム	人参 もやし コーン 長ねぎ 昆布 干しいたけ きゅうり グレープフルーツ	水 麦茶 塩
3 水	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 小判焼き チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶	青のリポテ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 かつお節 牛乳	砂糖 米 小切麩 片栗粉 油 じゃが芋	大根 干しいたけ かぶ しめじ 昆布 ひじき 人参 長ねぎ チンゲン菜 もやし オレンジ 青のり	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 塩
4 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	丸パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 牛乳	鶏卵 かつおフレーク チーズ 牛乳 かつお節	赤ちゃんせんべい 丸パン じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 米	人参 小松菜 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー パプリカ グレープフルーツ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ
5 金	蒸しさつま芋 麦茶	【大雪】ごま塩軟飯 味噌汁 かれのい照り焼き 大根の煮物 みかん 麦茶	ハンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 かいり 牛乳	さつま芋 米 ごま 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 小松菜 昆布 大根 人参 みかん	麦茶 水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
8 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏つくね トマトドレッシング和え りんご(加熱) 麦茶	グレープフルーツ 赤ちゃんせんべい 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 パン粉 片栗粉	干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり りんご グレープフルーツ	麦茶 水 塩 万能つゆ トマトドレッシング
9 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 味噌汁 しらすの玉子とじ なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 しらす 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	南瓜 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 ほうれん草 なめ茸 グレープフルーツ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
10 水	人参煮 麦茶	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツのサラダ パナナ 麦茶	味噌おにぎり 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	砂糖 蒸し中華麺 ごま油 片栗粉 油 米 ごま	人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ キャベツ パナナ	水 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん チキンスープの素 穀物酢 塩
11 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	メロンパン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 青りんごゼリーの素 ローレルパン 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース もやし パプリカ コーン	麦茶 水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
12 金	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 白菜と海藻の和え物 オレンジ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 薄力粉	大根 干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 人参 わかめ オレンジ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 万能つゆ 料理酒 塩 ベーキングパウダー
13 土	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏丼 味噌汁 大根サラダ グレープフルーツ 牛乳	ハンケーキ 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	じゃが芋 米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 小松菜 グレープフルーツ	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
15 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き スパゲティサラダ みかん 麦茶	お誕生日ケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ ほうれん草 玉ねぎ 昆布 人参 きゅうり みかん 黄桃缶	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
16 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	わかめ軟飯 味噌汁 かれのい香り焼き コーン野菜ソテー オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 かいり きな粉 牛乳	米 ごま油 油 マカロニ 砂糖	南瓜 わかめご飯の素 干しいたけ かぶ 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 チキンスープの素 塩
17 水	大根煮 麦茶	軟飯 コンソメスープ ミートローフ もやしのマヨ和え りんご(加熱) 麦茶	焼き芋 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 米 薄力粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	大根 白菜 しめじ ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり 人参 りんご	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
18 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	肉野菜うどん 根菜とささみのサラダ パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	豚肉 鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒
19 金	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ 麦茶	オレンジ 赤ちゃんせんべい 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ	砂糖 米 じゃが芋 小切麩 ごま油 片栗粉 赤ちゃんせんべい	人参 干しいたけ 昆布 大根 白菜 ほうれん草 焼きのり オレンジ	水 麦茶 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 穀物酢
20 土	蒸しさつま芋 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	さつま芋 米 油 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
22 月	赤ちゃんせんべい 麦茶	【冬至】軟飯 すまし汁 かれのい竜田焼き かぼちゃサラダ りんご(加熱) 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	かいり 鶏卵 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉 砂糖	干しいたけ 白菜 小松菜 長ねぎ 昆布 南瓜 きゅうり レーズン りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー
23 火	人参煮 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ 人参ドレッシングサラダ みかん 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	砂糖 スパゲティ 油 強力粉	人参 玉ねぎ 大根 パセリ コーン みかん	水 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 人参ドレッシング ベーキングパウダー
24 水	大根煮 麦茶	☆クリスマス献立☆ケチャップライス コンソメスープ ローストチキン ポテトサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	砂糖 米 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 薄力粉 油	大根 玉ねぎ コーン パセリ きゅうり 人参	こいくちしょうゆ 水 麦茶 トマトケチャップ 塩 チキンスープの素 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
25 木	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが コールスローサラダ チーズ 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり りんごソース	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
26 金	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ 麦茶	焼きそば 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 豚肉 牛乳	さつま芋 米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ごま油 蒸し中華麺	干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし ひじき 青のり	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 中濃ソース
27 土	赤ちゃんせんべい 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	ハンケーキ 麦茶	豚肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき茸 わかめ きゅうり グレープフルーツ	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー

都合により献立を変更する場合がございます。