



# 12月の献立表

2025年 黒木保育園

曜日	献立名	主な材料	朝未満児 おやつ	おやつ
1(月)	むぎごはん・こうやどうふのおらんだに てづくりふりかけ・わかめのみそしる・みかん	・鶏肉・高野豆腐・片栗粉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ピース・ごま ・小松菜・ゆかり・ちりめん・ワカメ・油揚げ・もやし・ねぎ	びすけっと	みるく うえはーす
2(火)	むぎごはん・とうふとつなのおとしあげ きゃべつのさらだ・だいこんのすましじる・きうい	・ツナ缶・豆腐・人参・えのき・しめじ・ねぎ・卵・小麦粉・片栗粉 ・きゃべつ・わかめ・ブロッコリー・大根・玉ねぎ・油揚げ・小松菜	せんべい	☆すいーとぽてと
3(水)	みーとそーすすばげてい・ごまどれさらだ かきたまごじる・みかん	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・トマト缶・スパ麺 ・きゃべつ・ブロッコリー・卵・ねぎ・白玉粉・青のり・チーズ	うえはーす	☆きなこらすく
4(木)	むぎごはん・さばのてりやき やさしいため・えのきのみそしる・きうい	・さば・生姜・人参・玉ねぎ・きゃべつ・もやし・ちくわ・小松菜 ・えのき・しめじ・油揚げ・わかめ・ねぎ	えびせん	せんべい
5(金)	おやかどん・はるさめすーぷ・ばなな	・鶏肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・かまぼこ・ちくわ・ねぎ ・卵・春雨・きゃべつ・ワカメ・もやし・小松菜・バナナ	くらっかー	むぎちゃ ☆おこのみやし
6(土)	はっぴょうかい	・パン・りんごジュース		ここなっつ さぶれ
8(月)	びびんばふうごはん・だいこんのこんぶあえ こまつなのみそしる・みかん	・豚挽き肉・人参・もやし・ほうれん草・ねぎ・卵・ごま・きゃべつ ・のり・大根・ブロッコリー・塩昆布・小松菜・油揚げ・豆腐	くっきー	みるく すていっくばん
9(火)	むぎごはん・あかうおのとろとろやし だいこんのさらだ・とうふのみそしる・きうい	・赤魚・片栗粉・生姜・大根・きゃべつ・わかめ・人参・ハム・豆腐 ・コーン・油揚げ・もやし・玉ねぎ・ねぎ・ミックス粉・牛乳・卵	うえはーす	☆ほっとけーき
10(水)	むぎごはん・すきやしふうに なっとう・なめこのみそしる・みかん	・豚肉・人参・もやし・玉ねぎ・白菜・えのき・しめじ・ねぎ・豆腐 ・糸こんにゃく・うどん麺・納豆・なめこ・小松菜・わかめ	びすけっと	☆じゃこまよ ばん
11(木)	むぎごはん・とりのてりやき ひじきのにもの・ふのすましじる・みかん	・鶏肉・生姜・ひじき・人参・こんにゃく・ごぼう・油揚げ・小松菜 ・ふ・玉ねぎ・もやし・わかめ・ねぎ	せんべい	ばーむくーへん
12(金)	(10・11・12がつうまれおたんじょうびかい) ほっとどっく・さらだ・ぽてと・ちきん・すーぷ	・パン・ウインナー・人参・玉ねぎ・チーズ・きゃべつ・ポテト ・鶏肉・にんにく・ブロッコリー・ワカメ・ねぎ・フルーツ	くらっかー	むぎちゃ ☆ぶりん
13(土)	ちゃんぽん・さつまいものあまに・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・もやし・きゃべつ・かまぼこ・ねぎ ・ちくわ・さつま芋・刻み昆布・バナナ	さぶれ	べじたべる
15(月)	ちぎんかれー・つなさらだ みかん	・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ピース・ツナ缶 ・きゃべつ・ブロッコリー・ワカメ・コーン	うえはーす	くっきー
16(火)	むぎごはん・とりにくのあまからあげ まかろにさらだ・こんそめすーぷ・きうい	・鶏肉・にんにく・マカロニ・人参・ブロッコリー・きゃべつ ・コーン・ツナ缶・玉ねぎ・もやし・わかめ・ねぎ・さつま芋	せんべい	☆ふかしいも
17(水)	わかめうどん・ぽてとさらだ・みかん	・鶏肉・うどん麺・人参・玉ねぎ・もやし・かまぼこ・ちくわ・ねぎ ・ワカメ・油揚げ・じゃが芋・ブロッコリー・コーン・卵・きな粉	えびせん	☆あげばん
18(木)	むぎごはん・あかうおのほいるやし ぐだくさんたまごすーぷ・みかん	・赤魚・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ほうれん草・豆腐・卵 ・油揚げ・もやし・きゃべつ・小松菜・ねぎ	びすけっと	せんべい
19(金)	しょくばん・じゃむ・えのきすーぷ ふわふわはんばーぐ・ごまさらだ・きうい	・豚挽き肉・人参・玉ねぎ・卵・パン粉・にんにく・きゃべつ・ごま ・ブロッコリー・大根・ワカメ・えのき・しめじ・もやし・ねぎ	くっきー	むぎちゃ ☆じゃこごはん
20(土)	やしそば・わかめのみそしる・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・もやし・かまぼこ・ちくわ・ねぎ ・えのき・しめじ・きゃべつ・ワカメ・油揚げ・バナナ	くらっかー	さっぼろぽてと
22(月)	(とうじ) はりはりごはん・かぼちゃのみそしる ふる一つぼんち	・鶏肉・切干大根・こんにゃく・ごぼう・人参・油揚げ・卵・枝豆 ・かぼちゃ・玉ねぎ・えのき・しめじ・ねぎ・バナナ・フルーツ缶	うえはーす	☆かぼちゃ むしばん
23(火)	むぎごはん・だいすとういんなーのかきあげ きゃべつのあえもの・えのきじる・みかん	・大豆水煮・ウインナー・玉ねぎ・しめじ・枝豆・卵・小麦粉・人参 ・片栗粉・きゃべつ・ブロッコリー・ちくわ・えのき・もやし・ねぎ	さっぼろぽてと	☆なっとう とーすと
24(水)	(もちつき) むぎごはん・ちくぜんに ちりめんふりかけ・ぶたじる・みかん	・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・厚揚げ ・ピース・豚肉・もやし・豆腐・えのき・しめじ・ねぎ・ちりめん	くっきー	☆もちもちばん
25(木)	むぎごはん・つなじゃがまよやし ゆかりあえ・やさいのみそしる・きうい	・ツナ缶・じゃが芋・人参・かぼちゃ・枝豆・卵・ゆかり・きゃべつ ・ワカメ・ちくわ・ブロッコリー・玉ねぎ・もやし・油揚げ・ねぎ	びすけっと	うえはーす
26(金)	ろーるぱん・きのこのみーとそーすすばげてい ころころすーぷ・みかん	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・トマト缶・スパ麺 ・じゃが芋・きゃべつ・ベーコン・ピース	くらっかー	まりーびすけっと
27(土)	あいじょうべんとうのひ		せんべい	えびせん
29(月)	～31 (水) (ねんまつきゅうか)			

※都合により献立や材料は変更になる場合があります。☆印は手作りおやつです。

★未満児の朝のおやつは毎日牛乳があります。午後のおやつは、ミルク・麦茶等の記載がない場合には牛乳があります。