



12月 献立表 幼児食



今年度初めての果物
5日(金) いよかん

○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつのカレーやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2025年度 12 月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
1 月	★ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 バナナ ★牛乳	★さつまいも ★牛乳	★プレーンヨーグルト ☆ヨーグルト ☆のり塩せんべい	豚もも肉、厚揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、元気ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごぼう、きゅうり、はくさい、だいこん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、つきこん、すりごま、さつまいも、のり塩せんべい	こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ、煮干しだし、米みそ
2 火 サンプル	★ごはん 鮭の甘みそ焼き 大根の炒り煮 もやしのすまし汁 りんご	★かぼちゃ	牛乳 きな粉おにぎり	さけ、さつま揚げ、飲用牛乳、きな粉	だいこん、にんじん、りょくとうもろやし、ほうれんそう、えのきたけ、りんご、かぼちゃ	うるち米、三温糖、さつまいも、サラダ油、いりごま	米みそ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、煮干しだし
3 水	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け	★りんご ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、りんご、バナナ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
4 木	★ごはん ロースチキン 五色和え ポテトスープ ★牛乳	★バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉、かつお節、飲用牛乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、しょうが、りょくとうもろやし、にんじん、がなしめじ、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、中力粉、三温糖、大豆油	こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、こしょう、水、ベーキングパウダー
5 金 サンプル	★ごはん チャンポンうどん かぼちゃのいとこ煮 いよかん ★牛乳	★プレーンヨーグルト	手作りココアクッキー 牛乳	豚もも肉、ゆで小豆缶、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもろやし、にら、がなしめじ、長ねぎ、かぼちゃ、いよかん	うるち米、うどん、ごま油、中力粉、かたくり粉、三温糖、サラダ油	食塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、水、ビュアココア、ベーキングパウダー
8 月	★ごはん おでん ひじきの和風サラダ レバー甘辛煮 バナナ ★牛乳	★りんご	米粉のかぼちゃ蒸しまんじゅう 牛乳	さつま揚げ、焼き竹輪、まこんぶ、厚揚げ、干しひじき、豚レバー、飲用牛乳、調製豆乳	だいこん、にんじん、干しいたけ、コーン缶、ブロッコリー、しょうが、バナナ、りんご、かぼちゃ	うるち米、さといも、板こんにゃく、三温糖、すりごま、いりごま、上新粉	こいくちしょうゆ、煮干しだし、マヨドレ、ベーキングパウダー
9 火	★ごはん さばのみそ煮 春雨の酢の物 野菜スープ みかん	★のり塩せんべい	★ごまおにぎり ☆ごま団子 牛乳	さば、飲用牛乳	しょうが、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、りょくとうもろやし、みかん	うるち米、板こんにゃく、三温糖、はるさめ、のり塩せんべい、すりごま、上新粉、白玉粉	こいくちしょうゆ、料理酒、米みそ、水、穀物酢、鶏がらスープの素
10 水	★ごはん 米粉のホワイトスープ 花野菜サラダ ひじきの手作りふりかけ ★牛乳	★バナナ ★牛乳	サラダせんべい りんごジュース	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、干しひじき、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、バナナ、りんごジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、サラダせんべい	水、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん
11 木 サンプル	★ごはん 白菜と豚肉の煮物 もやしのおかか和え じゃが芋のみそ汁 いよかん	★プレーンヨーグルト	大学芋 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、かつお節、高野豆腐、プレーンヨーグルト、飲用牛乳	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、いよかん	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、いりごま、大豆油	こいくちしょうゆ、料理酒、煮干しだし、米みそ
12 金	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまし汁 ★牛乳	★牛乳 ★みかん	プリン ☆おかき	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、みかん	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖、プリンの素、おかき	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩
15 月	★ごはん 肉じゃが ごぼうサラダ 白菜のみそ汁 バナナ ★牛乳	★さつまいも	米粉の豆腐パンケーキ 牛乳	豚もも肉、厚揚げ、飲用牛乳、木綿豆腐、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、ごぼう、きゅうり、はくさい、だいこん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、つきこん、すりごま、さつまいも、粉糖、上新粉	こいくちしょうゆ、食塩、マヨドレ、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
16 火	★ごはん 鮭の甘みそ焼き 大根の炒り煮 もやしのすまし汁 りんご	★かぼちゃ	牛乳 きな粉おにぎり	さけ、さつま揚げ、飲用牛乳、きな粉	だいこん、にんじん、りょくとうもろやし、ほうれんそう、えのきたけ、りんご、かぼちゃ	うるち米、三温糖、さつまいも、サラダ油、いりごま	米みそ、本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、煮干しだし

	17	★ごはん 手作りカレー ミックス漬け	★りんご ★牛乳	ヨーグルト和え ☆おかき	豚もも肉、牛乳、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、りんご、バナナ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
サンプル	18	★ごはん ローストチキン 五色和え ポテトスープ ★牛乳	★バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳	鶏もも肉、かつお節、飲用牛乳、木綿豆腐、調製豆乳	にんにく、しょうが、りょくとうもろやし、にんじん、ぶなしめじ、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、たまねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、中力粉、三温糖、大豆油	こいくちしょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩、こしょう、水、ベーキングパウダー
	19	★ごはん チャンポンうどん かぼちゃのいとこ煮 いよかん ★牛乳	★プレーンヨーグルト	手作りココアクッキー 牛乳	豚もも肉、ゆで小豆缶、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、りょくとうもろやし、にら、ぶなしめじ、長ねぎ、かぼちゃ、いよかん	うるち米、うどん、ごま油、中力粉、かたくり粉、三温糖、サラダ油	食塩、こいくちしょうゆ、鶏がらスープの素、水、ビュアココア、ベーキングパウダー
サンプル	22	★ごはん おでん ひじきの和風サラダ レバー甘辛煮 バナナ ★牛乳	★りんご	米粉のかぼちゃ蒸しまんじゅう 牛乳	さつま揚げ、焼き竹輪、まこんが、厚揚げ、干しひじき、豚レバー、飲用牛乳、調製豆乳	だいこん、にんじん、干しいたけ、コーン缶、プロッコリー、しょうが、バナナ、りんご、かぼちゃ	うるち米、さといも、板こんにゃく、三温糖、すりごま、いりごま、上新粉	こいくちしょうゆ、煮干しだし、マヨドレ、ベーキングパウダー
	23	★ごはん さばのみ煮 春雨の酢の物 野菜スープ みかん	★のり塩せんべい	☆ごま団子 牛乳 ★ごまおにぎり	さば、飲用牛乳	しょうが、ほうれんそう、きゅうり、だいこん、たまねぎ、にんじん、はくさい、りょくとうもろやし、みかん	うるち米、板こんにゃく、三温糖、はるさめ、のり塩せんべい、上新粉、白玉粉、すりごま	こいくちしょうゆ、料理酒、鶏がらスープの素
サンプル	24	★ごはん 米粉のホワイトスープ 花野菜サラダ ひじきの手作りふりかけ ★牛乳	★バナナ	きな粉トースト 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、ツナ缶、かつお節、干しひじき、飲用牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、プロッコリー、カリフラワー、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、食パン	水、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ、本みりん
	25	★ごはん 白菜と豚肉の煮物 もやしのおかか和え じゃが芋のみそ汁 いよかん	★プレーンヨーグルト	大学芋 牛乳	豚もも肉、焼き豆腐、かつお節、高野豆腐、プレーンヨーグルト、飲用牛乳	はくさい、えのきたけ、長ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもろやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、いよかん	うるち米、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、いりごま、大豆油	こいくちしょうゆ、料理酒、煮干しだし、みそ
	26	★ごはん 焼きそば 凍り豆腐含め煮 小松菜のすまし汁 ★牛乳	★牛乳 ★みかん	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、高野豆腐、飲用牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、青ピーマン、干しいたけ、こまつな、長ねぎ、えのきたけ、みかん、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、中華めん、大豆油、サラダ油、三温糖、サラダせんべい	中濃ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩

<行事食>『かぼちゃいとこ煮』『クリスマス献立』

今年の冬至は12月22日です。保育園では22日（月）に「米粉のかぼちゃ蒸しパン」を提供します！



*3歳以上児の主食について

お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、“ご飯”の持参をおすすめします。ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めてご持参ください。ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります♪
※ご都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度)



*窒息につながりやすい食材について

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮

ひじきの手作りふりかけ

材料(4人分)

ひじき	3 g	水	小さじ 1
砂糖	小さじ 1 強	みりん	小さじ 1 弱
しょうゆ	小さじ 1 弱	白ごま	小さじ 1
かつお節	適量		

作り方

- ①ひじきは水で戻し、茹でて水を切っておく。
- ②鍋にひじきを入れ、火にかけて水分を飛ばす。
- ③水、砂糖、みりん、しょうゆを入れて火にかけ、煮詰まったらごまとかつお節を加え混ぜ合わせる。

米粉のかぼちゃ蒸しまんじゅう

材料(4人分)

米粉	60 g	ベーキングパウダー	3 g
かぼちゃ	60 g	砂糖	大さじ 1 と 小さじ 1
豆乳	60 g		

作り方

- ①かぼちゃは皮つきで1cmの角切りにする。
- ②米粉、ベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖、豆乳を加えざっくり混ぜる。
- ③かぼちゃと合わせてカップに入れ、15分蒸す。

☆12月の給食平均栄養量☆							
	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	k c a l	g	g	mg	mg	g
目標量	1～2	511	21.1	14.2	214	2.0	1.4
	3～5	425	21.8	16.3	225	2.2	1.6
平均栄養量	1～2	542	21.1	17.7	320	2.5	1.5
	3～5	409	19.8	17.2	270	2.5	1.7