

令和7年12月  予定献立表 ★は大宮・かぶと山こども園、久美浜保育所のリクエスト 京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
01 月	ご飯 冬野菜シチュー 青菜のツナ和え みかん	米 じゃがいも、さといも、米粉、コーンスターク、油	豆乳、鶏肉 ツナ缶	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー もやし、ほうれんそう、にんじん みかん	洋風だしの素、塩、こしょう しょうゆ
	牛乳 ★バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
02 火	ご飯 さばのみそ煮 ポパイサラダ オニオンスープ	米 砂糖 マヨネーズ	さば、みそ ハム ベーコン	しょうが キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にんじん	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ、酢 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	★さつまいもご飯おにぎり	米、さつまいも、ごま			酒、塩
03 水	ご飯 おか入りナゲット 青菜の磯和え すまし汁	米 油、片栗粉 麺	鶏ひき肉、おから、豆腐	たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、えのきだけ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、洋風だしの素、塩 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	牛乳 せんべい	牛乳 塩せんべい	牛乳		
04 木	ご飯 ★ハンバーグ しょうゆフレンチ さつまいものレモン煮	米 じゃがいも、油 油 さつまいも、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん レモン	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢
	フルーツヨーグルト	コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト（無糖・加糖）	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
05 金	ご飯 高野豆腐の中華風炒め煮 シルバーサラダ なし	米 ごま油、砂糖 マヨネーズ、はるさめ	豚肉、凍り豆腐 ベーコン	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん なし	しょうゆ、中華だしの素、塩 酢、塩
	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、油、砂糖	牛乳 豆乳		ココア
08 月	★カレーライス コールスローサラダ みかん	米、じゃがいも、油、コーンスターク、米粉 油、砂糖	鶏肉	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン みかん	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 酢、塩
	牛乳 ★みたらし豆腐団子（豆腐もち）	白玉粉、砂糖、片栗粉	牛乳 豆腐		しょうゆ
09 火	ご飯 ★ビビンバ風ナムル 春雨スープ バナナ	米 砂糖、ごま油 はるさめ、ごま油	豚ひき肉、みそ ベーコン	もやし、こまつな、にんじん、コーン、にんにく、しょうが たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ バナナ	しょうゆ、酢 中華だしの素、しょうゆ、塩
	牛乳 ふかし芋	牛乳 さつまいも	牛乳		
10 水	ご飯 はまちの甘辛 ポテトサラダ 白菜のすまし汁	米 油、片栗粉、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	はまち ハム 豆腐	しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、塩 酢、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	豆乳もち	片栗粉、砂糖	豆乳、きな粉		塩
11 木	ご飯 ひじきのさらさ炒め 拌三糸 りんご	米 油、砂糖 ビーフン、ごま油、砂糖	豆腐、鶏ひき肉 ハム	たまねぎ、にんじん、グリンピース、ひじき、しょうが キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん りんご	しょうゆ 酢、しょうゆ
	★わかめおにぎり	米			
12 金	★ゆかりご飯 白身魚のみそマヨ焼き 茹でブロッコリー おでん風	米 マヨネーズ、油 油 じゃがいも、砂糖	ホキ、みそ 生揚げ、鶏肉	たまねぎ ブロッコリー だいこん、にんじん、こんぶ	ぶりかけ 酒、パセリ粉 塩 しょうゆ、酒、だし汁
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
15 月	ご飯 ★ラーメン ★納豆みそ みかん	米 中華めん、ごま油 ごま、砂糖	豚肉 豚ひき肉、納豆、みそ	キャベツ、にんじん、にら、コーン、にんにく、しょうが ねぎ みかん	しょうゆ、中華だしの素、塩 酒、みりん
	牛乳 カリカリ煮干し（バナナ）	砂糖、ごま	牛乳 煮干し	バナナ	みりん、しょうゆ

日曜	献立 ()は3歳未満児献立	材 料 名				
		黄	赤	緑		
		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	その他	
16 火	ご飯 豚肉と大根の旨煮 スパゲティサラダ りんご	米 砂糖、ごま油 スパゲティ、マヨネーズ	豚肉 ハム	だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん りんご	しょうゆ、だし汁 酢、しょうゆ	
	牛乳 フライドおさつ(ふかし芋)	さつまいも、油	牛乳		塩	
17 水	ご飯 さばの竜田揚げ ほうれん草のお浸し 大根のみそ汁	米 片栗粉、油	さば かつお節 油揚げ、みそ	しょうが もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、だいこん、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ だし汁	
	果物と野菜ジュース(食物繊維) ★チーズ		チーズ	果物と野菜ジュース(食物繊維)		
18 木	★牛丼 レモンサラダ 金時煮豆	米、しらたき、砂糖 砂糖 砂糖	牛肉 ツナ缶 いんげんまめ	たまねぎ、にんじん、ねぎ だいこん、きゅうり、にんじん、レモン	しょうゆ、みりん、だし汁 しょうゆ、酢 しょうゆ	
	牛乳 おにまんじゅう	さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉	牛乳		ベーキングパウダー	
	ご飯 厚揚げの吉野煮 ★コーンサラダ バナナ	米 じゃがいも、砂糖、油、片栗粉 マヨネーズ、砂糖	生揚げ、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん バナナ	しょうゆ、塩 酢、塩	
19 金	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麺	牛乳			
	ご飯 冬至グラタン ★コーンスープ みかん	米 じゃがいも、油、米粉 片栗粉	豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ みかん	ケチャップ、洋風だしの素、しょうゆ 中華だしの素、塩	
	おかかおにぎり	米、ごま	かつお節		しょうゆ	
22 月	人参とツナのピラフ ★鶏のから揚げ ゆかり和え わかめスープ	米 油、片栗粉、米粉	ツナ缶 鶏肉	にんじん、たまねぎ しょうが、にんにく キャベツ、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、コーン、わかめ、しいたけ	洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ、酒 ふりかけ 中華だしの素、塩	
	果汁入り野菜ジュース(鉄) クリスマスケーキ	ホットケーキミックス、粉糖		果汁入り野菜ジュース(鉄) バナナ	ココア	
	ご飯 白身魚のカレームニエル 即席漬け 豚汁	米 米粉、油 さつまいも、油	しいら 豚肉、みそ	キヤベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	酒、塩、カレー粉 酢、塩 だし汁	
24 水	牛乳 ★ポップコーン(バナナ)	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩	
	ご飯 けんちん煮 ★切り干しサラダ みかん	米 しらたき、油、砂糖 油、砂糖	豆腐、鶏肉、さつま揚げ ハム	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ きゅうり、にんじん、切り干しだいこん みかん	しょうゆ 酢、しょうゆ	
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳			
25 木	ドライカレーライス きやべつの土佐酢和え バナナ	米、油、米粉 砂糖	豚ひき肉 かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、レーズン、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、わかめ バナナ	ケチャップ、ソース、洋風だしの素、カレー粉 酢、しょうゆ	
	牛乳 せんべい	塩せんべい	牛乳			

* 間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
 - ・土曜日及び延長(18時以降)の間食は、施設により異なります。
- * 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
- * 使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。