



こんだてびょう

令和7年12月1日 王司保育園 3歳以上児クラス



風邪のはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。12月は、食生活や生活リズムも乱れやすくなります。ふだんの食事に気を配りながら、風邪に負けない身体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



日	曜	献立名	主 な 材 料	おやつ	
1	月	鶏の甘酢あん 豆乳味噌汁 みかん	若鶏もも肉 濃口しょうゆ 清酒 片栗粉 サラダ油 青ピーマン 玉ねぎ にんじん 生しいたけ ごま油 穀物酢 上白糖 トマトケチャップ 油揚げ さつま芋 白ねぎ ぶなしめじ 煮干し 麦味噌 豆乳 みかん	牛乳 クッキー	
2	火	れんこんざく切りハンバーグ シーザーサラダ パンプキンスープ	合挽ミンチ れんこん 玉ねぎ 鶏卵 パン粉 濃口しょうゆ みりん 清酒 サラダ油 レタス トマト パセリ ブロッコリー クルトン シーザードレッシング パルメザンチーズ 西洋かぼちゃ 有塩バター 牛乳 固形ブイヨン	お茶 おにぎり	
3	水	カレー ごまじゃこサラダ フルーツヨーグルト	豚肩肉 玉ねぎ じゃが芋 さつま芋 にんじん カレールウ スキムミルク 固形ブイヨン キャベツ 小松菜 グリンピース しらす干し いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ バイン缶 桃缶 パナナ みかん缶 ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	
4	木	かぼちゃコロッケ 野菜のつけあわせ かぶのスープ	鶏ミンチ 玉ねぎ サラダ油 西洋かぼちゃ じゃが芋 スキムミルク 薄力粉 鶏卵 パン粉 ブロッコリー マヨネーズ トマトケチャップ トマト かぶ 白ねぎ にんじん ベーコン カリフラワー 固形ブイヨン	カルピス ロールサンドパン	
5	金	白身魚と大根の煮物 炒めなます 味噌煮込みうどん	あかうお 大根 板こんにゃく しょうが 濃口しょうゆ みりん 清酒 上白糖 れんこん にんじん しらたき 西洋かぼちゃ サラダ油 穀物酢 いりごま うどん 油揚げ 里芋 ほうれん草 白ねぎ 煮干し 麦味噌	牛乳 せんべい	
6	土	ちゃんぽん パナナ	中華めん 豚もも肉 赤板 キャベツ 玉ねぎ 緑豆もやし にんじん 葉ねぎ サラダ油 中華だし 清酒 薄口しょうゆ ごま油 パナナ	プリン	
8	月	魚の白だし 切干大根の五目煮 マセドアンサラダ	昆布 ふぐ 木綿豆腐 白菜 春菊 白ネギ 米味噌 麦味噌 切干大根 にんじん 油揚げ 板こんにゃく さやいんげん 焼きちくわ 濃口しょうゆ じゃが芋 きゅうり りんご みかん缶 プロセスチーズ マヨネーズ	牛乳 ポテトチップ	
9	火	鶏肉のノルウェー風 スパゲッティサラダ ゼリー	若鶏もも肉 にんじん じゃが芋 青ピーマン 片栗粉 サラダ油 トマトケチャップ とんかつソース 上白糖 レタス スパゲッティ きゅうり セロリ ロースハム マヨネーズ ヨーグルト 塩 こしょう ゼリー	お茶 蒸しパン	
10	水	和風シチュー 白菜サラダ パナナ	若鶏もも肉 薄力粉 サラダ油 玉ねぎ 大根 里芋 にんじん 塩 こしょう 米味噌 麦味噌 上白糖 牛乳 生クリーム 白菜 黄パプリカ シーチキン油漬 濃口しょうゆ 鶏卵 穀物酢 パナナ	牛乳 クラッカー	
11	木	鮭のさくさくソテー ひじきと切干のサラダ じゃが芋のポタージュ	紅鮭 塩 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 パセリ サラダ菜 干しひじき 切干大根 にんじん ロースハム マヨネーズ 濃口しょうゆ いりごま じゃが芋 玉ねぎ 有塩バター 牛乳 固形ブイヨン パセリ	カルピス メロンパンクッキー	
12	金	親子丼 根菜の味噌汁 キャベツとにんじんのたくあん和え	若鶏もも肉 濃口しょうゆ 清酒 玉ねぎ えのきたけ 鶏卵 上白糖 昆布 葉ねぎ 里芋 大根 にんじん ごぼう 煮干し 麦味噌 米味噌 いりごま キャベツ たくあん	牛乳 カステラ	
13	土	汁ビーフン パナナ	ビーフン 豚肩ロース キャベツ 玉ねぎ にんじん 緑豆もやし スイートコーン缶 乾しいたけ サラダ油 中華だし 濃口しょうゆ 塩 こしょう 小ねぎ パナナ	ヨーグルト	
15	月	カレー肉じゃが 豆腐ときのこのスープ みかん	豚肩肉 じゃが芋 玉ねぎ しらたき にんじん さやいんげん サラダ油 濃口しょうゆ 上白糖 赤板 みりん カレー粉 緑豆春雨 ぶなしめじ 生しいたけ 木綿豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 清酒 ごま油 鶏卵 みかん	牛乳 クッキー	
16	火	ささみフライ ほうれん草のおかか和え さつま汁	若鶏ささ身 薄力粉 鶏卵 パン粉 サラダ油 トマト ほうれん草 スイートコーン缶 濃口しょうゆ 上白糖 かつお節 さつま芋 焼きちくわ 白菜 生しいたけ 大根 板こんにゃく にんじん ごぼう 葉ねぎ 麦味噌	お茶 おにぎり	
17	水	厚揚げ回鍋肉 かぶとツナのドレッシング和え わかめスープ	生揚げ 豚バラ肉 キャベツ 青ピーマン サラダ油 豆味噌 オイスターソース 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 かぶ シーチキン油漬 和風ドレッシング にんじん カットわかめ 玉ねぎ 赤板 中華だし 小ねぎ	牛乳 ドーナツ	
18	木	揚げ魚のおろしソースがけ 青菜の白和え すまし汁	あかうお 清酒 塩 片栗粉 サラダ油 りんご 濃口しょうゆ 穀物酢 みりん 上白糖 ほうれん草 にんじん 白菜 しらたき 木綿豆腐 米味噌 いりごま はんぺん 玉ねぎ カットわかめ 薄口しょうゆ 昆布 かつお節	カルピス ロールサンドパン	
19	金	豚肉のしょうが焼き きんぴら 味噌汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ 青ピーマン しょうが 濃口しょうゆ 上白糖 清酒 サラダ油 ごぼう れんこん しらたき にんじん みりん いりごま じゃが芋 チンゲン菜 ぶなしめじ 油揚げ 煮干し 麦味噌	牛乳 せんべい	
20	土	けんちんうどん みかん	うどん 若鶏もも肉 木綿豆腐 焼きちくわ 大根 にんじん 板こんにゃく サラダ油 ごま油 昆布 かつお節 濃口しょうゆ みりん 清酒 小ねぎ みかん	ゼリー	
22	月	魚の煮付け ブロッコリーのごま和え かぼちゃの洋風味噌汁	あかうお 塩 こしょう 濃口しょうゆ 清酒 みりん しょうが 生揚げ ブロッコリー にんじん いりごま 上白糖 ベーコン 西洋かぼちゃ 白菜 玉ねぎ 煮干し 麦味噌 スキムミルク	牛乳 ポテトチップ	
23	火	千草焼き いとこ煮 味噌汁 みかん	鶏卵 豚ミンチ 干しひじき にんじん 玉ねぎ 青ピーマン 濃口しょうゆ 上白糖 塩 こしょう サラダ油 レタス さつま芋 ゆで小豆缶 油揚げ 大根 ぶなしめじ 小ねぎ 煮干し 麦味噌 みかん	お茶 焼きそば	
24	水	肉と野菜のオイスターソース炒め 菜種和え けんちん汁	牛肩肉 清酒 片栗粉 れんこん 玉ねぎ にんじん 青ピーマン サラダ油 オイスターソース 濃口しょうゆ 中華だし 鶏卵 上白糖 小松菜 キャベツ 木綿豆腐 焼きちくわ 大根 板こんにゃく ごま油 小ねぎ	牛乳 クラッカー	
25	木	鶏の唐揚げ ポテトサラダツリー 豆乳コーンスープ	若鶏もも肉 サラダ油 じゃが芋 にんじん スイートコーン缶 グリンピース マヨネーズ 牛乳 ブロッコリー レタス トマト 黄パプリカ プロセスチーズ クリームコーン缶 豆乳 固形ブイヨン 玉ねぎ パセリ 餃子の皮	カルピス メロンパンクッキー	
26	金	年越しうどん れんこんとにんじんの甘酢漬け パナナ	うどん 若鶏もも肉 濃口しょうゆ 上白糖 赤板 鶏卵 カットわかめ 乾しいたけ 葉ねぎ 昆布 かつお節 みりん 清酒 れんこん 大根 きゅうり にんじん 穀物酢 塩 パナナ	お茶 せんべい	
27	土	お 弁 当 の 日			菓子