

2025年 12月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名	
	1	どりもにくに、かたくりこ、あぶら、じやがいも、たまねぎ、にんじん、びーまん、かたくりこ／はくさい、おれんじ（3～5さい）	2	あじのうめりてりやき やさいいため すましる	3	とうふのちゅうかいため こまつなごまあえ みそしる	4	さけのわふうばんごやき きりばしなぱりたん みそしる ばなな（3～5さい）	5	おたんじょうかい むぎちゃ・ばた(ばた)やき ばたーちきんかれー やさいのさっぱりさらだ きのこすーぶ みにせりー	6	とりもにくに、たまねぎ、にんにく、あぶら、ほーるとまと、こなーちず、よーぐると、かれーうる、ばたー／きゅうり、きゃべつ、にんじん、こーんかん、はむ、おりーぶおいる／ほししいだけ、えのきたけ、しめじ、ベーコン、こねぎ／ほっとけーきみつす、りんご	
おやつ	むぎちゃ・おれんじ		むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・くつきー		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・ばた(ばた)やき		ぎゅうにゅう・やきがし		
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ばたーちきんかれー		きのこすばげてい		
副食	どりにくとやさいのあますに はくさいのしおこんぶあえ みそしる おれんじ（3～5さい）		あじのうめりてりやき やさいいため すましる		とうふのちゅうかいため こまつなごまあえ みそしる		さけのわふうばんごやき きりばしなぱりたん みそしる ばなな（3～5さい）		やさいのさっぱりさらだ		とまと		
おやつ	ぎゅうにゅう しおこんぶ、ごま あぶら／もんど うふ、あぶら／ じやがい、ねぎ、かつ わかめ／かつお ぶし、ごま		ぎゅうにゅう ぴざとーすと		ぎゅうにゅう ふのきなごらすく		ぎゅうにゅう うめおにぎり		きのこすーぶ		むぎちゃ		
エネルギー	399(456)		322(423)		338(466)		365(477)		みにせりー		りんごけーき		
たんぱく質	18.3(16.2)		19.4(18.3)		19.2(18.7)		19.1(18.8)		ばなな		ぎゅうにゅう		
脂 質	18.5(14.2)		18.8(15.6)		21.2(21.0)		10.4(11.2)		（3～5さい）		やきがし		
塩 分	1.2(1.6)		1.6(1.9)		1.0(1.2)		1.4(1.7)		2.2(3.0)		461(399)		
	8	さばのかれーやき さつまいもとこんぶのもの みそしる	9	さば、かれーこ／ さつまいも、にんじん、きざみこんぶ、あぶら／もめんどうふ、はさ い、こねぎ、あぶら／かつおぶし、こなーちーず	10	ぎゅうにゅう・おれんじ ごはん しうふうやき はくさいのおかかあえ すましる おれんじ（3～5さい）	11	ぎゅうにゅう・ばなな ごはん 【離乳食】も めんどうふ、とりひ きにくに、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま／はくさい、に んじん、かつおぶ し／かつわか め、ふ、えのきた け、ねぎ／しょ ぱん、まーがり ん、こむぎこ	12	むぎちゃ・ばた(ばた)やき ごはん たらのこーんまよやき じやがいものきんぴら とうふすーぶ ばなな（3～5さい）	13	ぎゅうにゅう・やきがし とりうどん むぎちゃ ぱいんかん	
おやつ	むぎちゃ・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・おれんじ		ぎゅうにゅう・ひすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・ばた(ばた)やき		ぎゅうにゅう・やきがし		
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		とりうどん		
副食	さばのかれーやき さつまいもとこんぶのもの みそしる		しうふうやき はくさいのおかかあえ すましる おれんじ（3～5さい）		【離乳食】も めんどうふ、とりひ きにくに、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま／はくさい、に んじん、かつおぶ し／かつわか め、ふ、えのきた け、ねぎ／しょ ぱん、まーがり ん、こむぎこ		たらのこーんまよやき じやがいものきんぴら とうふすーぶ ばなな（3～5さい）		たらのこーんまよやき じやがいものきんぴら とうふすーぶ ばなな（3～5さい）		むぎちゃ ぱいんかん		
おやつ	ぎゅうにゅう こなーちーずとかつおぶしのおにぎり		ぎゅうにゅう めろんぱんとーすと		ぎゅうにゅう くろごまおはぎ		ぎゅうにゅう ペんねみーと		ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう やきがし		
エネルギー	361(454)		333(443)		343(433)		321(442)		321(442)		445(394)		
たんぱく質	18.5(17.5)		19.5(19.2)		23.0(21.2)		16.8(17.1)		16.8(17.1)		19.8(16.5)		
脂 質	15.0(12.2)		16.3(15.3)		12.6(12.2)		10.1(11.0)		10.1(11.0)		12.2(11.4)		
塩 分	1.1(1.3)		1.3(1.7)		0.7(0.9)		0.9(1.1)		0.9(1.1)		2.1(2.7)		
	15	にくどうふ はるさめさらだ みそしる おれんじ（3～5さい）	16	むぎちゃ・しおせんべい ごはん さけのさいきようやき きりばしだいこんのもの すましる	17	めんのひ ぎゅうにゅう・くつきー きのこかれーうどん つなとわかめのすのもの むぎちゃ みかん	18	ぎゅうにゅう・ばなな ごはん ぶたどん はくさいのごますあえ みそしる ばなな（3～5さい）	19	むぎちゃ・ばた(ばた)やき ごはん あかうおのにざかな じゃがいもとひきにくのもの みそしる	20	くりすますかい	
おやつ	むぎちゃ・おれんじ		むぎちゃ・しおせんべい		ぎゅうにゅう・くつきー		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・ばた(ばた)やき		ぎゅうにゅう・やきがし		
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		とりうどん		
副食	にくどうふ はるさめさらだ みそしる おれんじ（3～5さい）		さけのさいきようやき きりばしだいこんのもの すましる		【離乳食】も めんどうふ、ごま ／きりばしだいこ ん、あぶら／じ やがいも、ね ぎ、ひじき、に んじん、あぶら／ もめんどうふ、は くさい、はむ／ もし、かきゅうり、 こなーかん、ご ま／にんじん、え のきたけ／たま ねぎ、べーこん		【離乳食】も めんどうふ、とりひ きにくに、たまね ぎ、かたくりこ、ご ま／はくさい、に んじん、かつおぶ し／かつわか め、ふ、えのきた け、ねぎ／しょ ぱん、まーがり ん、こむぎこ <th>【離乳食】も めんどうふ、ごま ／きりばしだいこ ん、あぶら／じ やがいも、ね ぎ、ひじき、に んじん、あぶら／ もめんどうふ、は くさい、はむ／ もし、かきゅうり、 こなーかん、ご ま／にんじん、え のきたけ／たま ねぎ、べーこん</th> <td data-kind="ghost"></td> <th>【離乳食】も めんどうふ、ごま ／きりばしだいこ ん、あぶら／じ やがいも、ね ぎ、ひじき、に んじん、あぶら／ もめんどうふ、は くさい、はむ／ もし、かきゅうり、 こなーかん、ご ま／にんじん、え のきたけ／たま ねぎ、べーこん</th> <td data-kind="ghost"></td> <td>むぎちゃ ぱいんかん</td> <td data-kind="ghost"></td>	【離乳食】も めんどうふ、ごま ／きりばしだいこ ん、あぶら／じ やがいも、ね ぎ、ひじき、に んじん、あぶら／ もめんどうふ、は くさい、はむ／ もし、かきゅうり、 こなーかん、ご ま／にんじん、え のきたけ／たま ねぎ、べーこん		【離乳食】も めんどうふ、ごま ／きりばしだいこ ん、あぶら／じ やがいも、ね ぎ、ひじき、に んじん、あぶら／ もめんどうふ、は くさい、はむ／ もし、かきゅうり、 こなーかん、ご ま／にんじん、え のきたけ／たま ねぎ、べーこん		むぎちゃ ぱいんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう けちやつぱらいすおにぎり		ぎゅうにゅう じやむさんど		むぎちゃ		むぎちゃ	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう やきがし				
エネルギー	378(438)		324(411)		386(362)		396(497)	320(402)	445(394)				
たんぱく質	20.3(17.4)		21.5(19.2)		15.0(13.4)		15.8(16.6)	20.7(17.9)	19.8(16.5)				
脂 質	16.4(12.6)		14.4(11.1)		12.2(13.7)		15.5(14.3)	17.8(13.9)	12.2(11.4)				
塩 分	1.0(1.4)		1.3(1.6)		2.3(3.1)		1.1(1.3)	1.4(1.7)	2.1(2.7)				

★ 子どもたちが読めるようひらがな表記しています。(大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。)

★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量(副食+午後おやつ)を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、[]の値になります。

★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・デザートなどは省略しています。

★ 1・2才児の主食（ごはん）のお米は、『七分つき米』を使用しています。 ★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。



2025年 12月 よていこんだてひょう

わくやほいくえん

	月曜日	食材料名	火曜日	食材料名	水曜日	食材料名	木曜日	食材料名	金曜日	食材料名	土曜日	食材料名		
	22		23		24		25	けーきぱーてい	26		27			
おやつ	むぎちゃ・おれんじ		むぎちゃ・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		むぎちゃ・ばたばたやき		ぎゅうにゅう・どうぶつしきと		ぎゅうにゅう・やきがし			
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		みそうどん			
副食	あじのてりやき かぼちゃのみるくに とんじる おれんじ（3～5さい）	あじ、あぶら／か ぼちゃ／ぶたか たろーす、もめん どうふ、いたこん にやく、はくさい、 だいこん、にんじ ん、ごぼう、ねぎ	とりにくのごまみそやき だいこんのそぼろに すましる	とりももにく、すり ごま／だいこん、 にんじん、ぶたひ きにく、あぶら、 かたくりこ／きぬ ごしどうふ、ふ、こ まつな／たきこ みわかめ	さばとたまねぎのみそに おかからさらだ みそしる	さば、しょうが、た まねぎ／おから、 ぶろっこりー、は む／あぶらあげ、 しめじ、にんじん ／しょくばん、ば たー	はやしらいす きりぼしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう	ぶたかたろーす、 たまねぎ、にんじ ん、しめじ、あぶ ら、はやしるう／ きりぼしだいこ ん、きゅうり、にん じん、つなみず に、すりこま／ ほとけ／きみつ くす、むえんば たー、ほいぶく りーむ、いちご、 ももかん、ぱいん かん、みかんかん	とうふのうまに べいくどさつまいも むぎちゃ	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、た まねぎ、にんじ ん、たけのこ、し めじ、しょが、ご まあぶら、かたく りこ／さつまいも ／あおなぶりか け	とうふのうまに べいくどさつまいも むぎちゃ	もめんどうふ、ぶ たかたろーす、た まねぎ、にんじ ん、たけのこ、し めじ、しょが、ご まあぶら、かたく りこ／さつまいも ／あおなぶりか け	とまと	ぎゅうにゅう
おやつ	じよあ ますかつと きらきらほしのぱふ		ぎゅうにゅう わかめおにぎり		ぎゅうにゅう しゅがーばたーとーすと		むぎちゃ てづくりくりますけーき		むぎちゃ あおなおにぎり		みかんかん	みかんかん		
エネルギー	319(394)		383(456)		333(487)		380(440)		335(482)		433(377)	ほしうどん、ども もにく、にんじ ん、きやべつ、ね ぎ		
たんぱく質	22.2(20.2)		20.3(17.7)		19.6(20.5)		14.8(13.2)		12.4(14.7)		18.0(15.2)			
脂 質	9.2(7.2)		19.5(14.4)		18.5(18.5)		20.7(15.8)		11.6(12.3)		15.5(13.7)			
塩 分	0.9(1.2)		1.1(1.3)		1.5(1.7)		0.9(1.1)		0.6(0.6)		1.9(2.5)			

	29	30	31
おやつ	休園	休園	休園
主食			
副食			
おやつ			
エネルギー			
たんぱく質			
脂 質			
塩 分			

	人気メニューの紹介 『切り干し大根のサラダ』 ★材料(子ども3人分=大人2人分)	★作り方 ①切り干し大根を水でもどし、食べやすい長さに切る。 ②人参をせん切りにする。 ③鍋に湯を沸かし①と②をやわらかくなるまで茹で、冷水にさらして水気を絞る。 ④きゅうりをせん切りにする。 ⑤ボウルに調味料を入れ、③と④を加えてよく混ぜ合わせればできあがり。 ※少し時間をおくと味が馴染みます。 ※かにかま・ハム・ブロッコリーなどお好みの具材を入れても美味しく召し上がれます。	

★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記しています。（大人には読みづらい部分もありますが、ご理解いただきたいと思います。）

★ 給与栄養量について…3・4・5才児の平均栄養量（副食+午後おやつ）を表記しています。0・1・2才児の平均栄養量は、〔 〕の値になります。

★ 食材料の内容は、使用している主な食材料を表記しています。調味料類・穀物類・牛乳・デザートなどは省略しています。

★ 1・2才児の主食（ごはん）のお米は、「七分つき米」を使用しています。

★ 食材の入荷状況により、献立が変更になる場合があります。

