

# 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		2		3		4		5	おたんじょうかい	6	
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・ぼたぼたやき	とりもにく、たまねぎ、にんにく、あぶら、ほーるとま、こなちーず、よーぐる、かれーるう、ぼたー／きゅうり、きゃべつ、にんじん、こーんかん、はむ、おりーおおい／ほししいたけ、えのきたけ、しめじ、ベーこん、こねぎ／ほつとけーきみつくす、りんご	ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ぼたーちきんかれー		きのこすばげてい	
副食	とりにく／やさいのあまずにはくさいのしおこんがえみそしる おれんじ（3～5さい）	とりもにく、かたくりこ、あぶら、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、びーまん、かたくりこ／はくさい	あじのうめてりやき やさしいため すましじる	あじ、うめほし、あぶら／きゃべつ、もやし、にんじん、びーまん、ぶたかたろーす／きぬこしどうふ、えのきたけ、かつとわかめ／しよばん、つなみず、たまねぎ、とけるちーず	とうふのちゅうかいため こまつなごまあえ みそしる	もめんどうふ、とりもにく、にんじん、しめじ、ねぎ、あぶら、かたくりこ／こまつな、もやし、にんじん、つなあぶらづけ、こま／じゃがいも、たまねぎ、あぶらあげ、かつとわかめ／ふ、ばたー、きなこ	さけのわふうばんこやき きりぼしなぼりたん みそしる ばなな（3～5さい）	さけ、ばんこ、あぶら／きりほしだいこん、にんじん、たまねぎ、びーまん、はむ、おりーおおい／だいこん、かぼちゃ、ねぎ／うめほし、ごま	きのこすーぷ みにせりー		とまと むぎちゃ ももかん	
おやつ	ぎゅうにゅう かつおぶしとごまのおにぎり	しおこんが、ごまあぶら／もめんどうふ、あぶらあげ、ねぎ、かつとわかめ／かつおぶし、ごま	ぎゅうにゅう びざとーすと		ぎゅうにゅう ふのきなこらすく		ぎゅうにゅう うめおにぎり		むぎちゃ りんごけーき		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	399(456)		322(423)		338(466)		365(477)		574(447)		461(399)	
たんぱく質	18.3(16.2)		19.4(18.3)		19.2(18.7)		19.1(18.8)		19.8(14.6)		19.6(16.4)	
脂質	18.5(14.2)		18.8(15.6)		21.2(21.0)		10.4(11.2)		16.2(12.2)		14.7(13.1)	
塩分	1.2(1.6)		1.6(1.9)		1.0(1.2)		1.4(1.7)		2.2(3.0)		1.1(1.3)	
	8		9		10		11		12		13	
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・びすこ		ぎゅうにゅう・ばなな		むぎちゃ・ぼたぼたやき		ぎゅうにゅう・やきがし	
主食	ごはん		ごはん		おべんとうのひ		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	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、はくさい、こねぎ、あぶら／かつおぶし、こなちーず	しょうふうやき はくさいのおかかあえ すましじる おれんじ（3～5さい）	とりひきにく、ぶたひきにく、もめんどうふ、たまねぎ、かたくりこ、ごま／はくさい、にんじん、かつおぶし／かつとわかめ、ふ、えのきたけ、ねぎ／しよばん、まーがりん、こむぎこ	※昼食に麦茶がです ※つぼみ組（離乳食）献立 ご飯・麻婆豆腐 ほうれん草の和え物・みそ汁	【離乳食】もめんどうふ、とりひきにく、たまねぎ、ごまあぶら、かたくりこ／ほうれんそう、にんじん／じゃがいも、かつとわかめ／【午後のおやつ】もちごめ、くろごま	とりにく／しおこうじやき じゃがいものきんぴら とうふすーぷ ばなな（3～5さい）	とりもにく、こめこうじ、かたくりこ、あぶら／じゃがいも、にんじん、びーまん、はむ、ごまあぶら／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、かつとわかめ／まかに、おりーおおい、みーとそーす、こなちーず、はせりこ	たらものこーんまよやき きゃべつとわかめのごますあえ みそしる	たら、こむぎこ、あぶら、くりーむこーんかん、こなちーず／きゃべつ、かつとわかめ、みかんかん、ごま／もめんどうふ、にんじん、こねぎ、あぶら／さつまいも	とまと むぎちゃ ばいんかん	
おやつ	ぎゅうにゅう こな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 ぺんねみーと		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)		445(394)	
たんぱく質	18.5(17.5)		19.5(19.2)				23.0(21.2)		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)		12.2(11.4)	
塩分	1.1(1.3)		1.3(1.7)				0.7(0.9)		0.9(1.1)		2.1(2.7)	
	15		16		17	めんのひ	18		19		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・ぼたぼたやき			
主食	ごはん		ごはん		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		ごはん		ごはん			
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）	とりひきにく、やきどうふ、たまねぎ、ねぎ、あぶら、しょうが／はるさめ、はむ、もやし、きゅうり、こーんかん、ごまあぶら／だいこん、にんじん、えのきたけ／たまねぎ、ベーこん	さけのさいきょうやき きりほしだいこんのもの すましじる	さけ、ごまあぶら／きりほしだいこん、あぶらあげ、ひじき、にんじん、あぶら／もめんどうふ、はくさい、ねぎ／しよばん、いちごじゃむ	ほしうどん、ぶたかたろーす、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、かれーるう、かたくりこ、こねぎ／かつとわかめ、きゅうり、つなあぶらづけ／ぶれーんよーぐると、ぶるーべりーそーす	ほしうどん、ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま／はくさい、にんじん、すりごま／さつまいも、ねぎ、かつとわかめ	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）	ぶたかたろーす、たまねぎ、しょうが、にんにく、あぶら、ごま／はくさい、にんじん、すりごま／さつまいも、ねぎ、かつとわかめ	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	あかうお、しょうが／ぶたひきにく、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、あぶら／きゃべつ、もめんどうふ、あぶらあげ、かつとわかめ／ほつとけーこん、あぶら		
おやつ	ぎゅうにゅう けちやっぱらいすおにぎり		ぎゅうにゅう じゃむさんど		むぎちゃ ぶるーべりーそーすのよーぐると		ぎゅうにゅう ごへいもち		ぎゅうにゅう ぼつぷごーん（こんそめ）			
エネルギー	378(438)		324(411)		386(362)		396(497)		320(402)			
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)			
脂質	16.4(12.6)		14.4(11.1)		12.2(13.7)		15.5(14.3)		17.8(13.9)			
塩分	1.0(1.4)		1.3(1.6)		2.3(3.1)		1.1(1.3)		1.4(1.7)			



- ★ 子どもたちが読めるようにひらがな表記にしています。（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	けーきばーてい	26		27	
おやつ	むぎちや・おれんじ		むぎちや・のりしおせんべい		ぎゅうにゅう・びすこ		むぎちや・ぼたぼたやき	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	ぎゅうにゅう・どうぶつびすけつと		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 すましじる	とりもにく、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／しよくぼん、ぼたー	きりぼしだいこんのさらだ ぎゅうにゅう		とうふのうまに べいくどさつまいも むぎちや	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、しょうが、ごまあぶら、かたくりこ／さつまいも／あおなぶりかけ	ぎゅうにゅう みかんかん	ほしうどん、とりもにく、にんじん、きやべつ、ねぎ
おやつ	じょあ ますかつと きらきらほしのぼふ		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		むぎちや てづくりくりすますけーき		むぎちや あおなおにぎり		ぎゅうにゅう やきがし	
エネルギー	319(394)		383(456)		333(487)		380(440)		335(482)		433(377)	
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						
主食						
副食						
おやつ						
エネルギー						
たんぱく質						
脂 質						
塩 分						

休園

休園

休園



## 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)

切り干し大根 10g	酢 大さじ1/2
人参 3cm	砂糖 大さじ1/2
きゅうり 1/3本	油 小さじ1/2
ツナ水煮 1/4個	塩 適量
	白すりごま 小さじ1

#### ★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にしています。（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。

