



12月の献立



2025. 12. 1

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 算出値		
						未満児	以上児	
1 15	月	ごはん さつまいもと人参の味噌汁 豚肉のカレー風味焼き ゆで野菜 果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 あんぱん	ふりかけ にぎり	537201 13314	538225 14916	
2 16	火	ごはん 煮魚 ひじきの白和え 大根と人参の味噌汁 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 ナポリタン	塩こんぶ にぎり	535225 16517	574250 16921	
3	水	ごま塩ごはん 肉じゃが 白菜の味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 ホットケーキ	茶めし にぎり	530211 15316	575207 16119	
4 18	木	ごはん ほうれん草とえのきのお浸し 鶏肉の胡麻味噌焼き 豆腐のすまし汁 果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 ドライカレー	おかか にぎり	574225 17921	614254 19922	
5 19	金	ごはん 厚揚げの炒め物 大根の味噌汁 果物	りんごの 甘煮	牛乳 のり巻き	鶏そぼろ にぎり	541199 15017	535227 17119	
6 20	土	チキンピラフ かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加 菓子	499192 18727	548194 18132	
8 22	月	ごはん いりどり 玉ねぎの味噌汁 果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ぶどうパン	ふりかけ にぎり	544191 16020	535208 15123	
9 23	火	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ 果物	煮豆	牛乳 鶏そぼろにぎり	ごま塩 にぎり	528225 18318	607251 21423	
24	水	ごはん かじきのねぎ味噌焼き 胡麻和え 麩のすまし汁 果物	はすの いそべ揚げ	りんごジュース お楽しみおやつ	塩ひすび	470156 11212	494166 7814	
11 25	木	バターロールパン 鶏肉のトマト煮 えのきとやしの野菜スープ 果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 ひじきチャーハン	鮭にぎり	546207 21922	532233 25224	
12 26	金	カレーライス 具たくさん野菜スープ 果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 無添加菓子	豚そぼろ にぎり	570208 18121	622216 18821	
13 27	土	煮込みうどん じゃがいもの煮付け 果物	スティック チーズ	牛乳 おかかにぎり	無添加 菓子	457191 13032	489190 10934	
10	水	ごはん かじきのフライチーズ風味 白菜ツナのごまマヨ和え 豆乳味噌汁 果物	ゆで ブロッコリー	牛乳 切干大根のおにぎり	塩ひすび	559241 19517	635272 23118	食事会
17	水	クリスマスピラフ タンドリーチキン  ブロッコリーとミニトマト 野菜スープ 果物	じゃがいもの 甘煮	牛乳 豆乳ドーナツ	茶めし にぎり	553233 19521	600268 20828	クリスマス 会食会

＊延長補食には上記のほか麦茶が付きます ＊ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります。

＊今月のフルーツは、みかん、りんご、いちごのローテーションとなります。

＊24日はぞう組クリスマスおやつ作りとなります。ひよこ組は牛乳とお楽しみおやつとなります。

＊ ・・・タンドリーチキンは、インド料理です。





12月離乳食献立表

2025. 12. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期 午前 (10:00~)	完了食期 (10:15~)	後期食期 午後 (14:00~)	完了食期おやつ (14:30~)
1 15	月	かゆ 豚肉と野菜の煮物 (豚ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 豚肉と野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 野菜スープ (人参 大根 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
2 16	火	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(ひじき 人参) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 大根と人参の味噌汁 じゃがいものバター煮	かゆ 煮物(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭 ビーマン 玉ねぎ 人参)	洋風雑炊 牛乳
3	水	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 味噌汁(白菜 長ねぎ)	軟飯 肉じゃが 白菜の味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
4 18	木	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(人参 えのき) すまし汁(豆腐 いんげん)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆腐のすまし汁 さつまいもの甘煮	かゆ 煮浸し(ほうれん草) 豚肉入りスープ (豚ひき肉 人参 玉ねぎ 大根)	豚そぼろ雑炊 牛乳
5 19	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 しめじ 人参 玉ねぎ) 味噌汁(大根 わかめ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁 りんごの甘煮	かゆ 甘煮(人参) 鶏肉入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 玉ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳
6 20	土	かゆ 煮魚(おひょう) 甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
8 22	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 れんこん 人参 いんげん) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 煮物(ごぼう 人参) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
9 23	火	かゆ 煮魚(おひょう) 煮浸し(大根 人参) 味噌汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮浸し 春雨スープ 煮豆	かゆ 煮物(大根) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
24	水	かゆ 煮魚(かじき) 煮浸し(ほうれん草 もやし) すまし汁(えのき 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 麩のすまし汁 はすのいそべ揚げ	かゆ 煮物(れんこん 人参) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 玉ねぎ 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
11 25	木	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参) 野菜スープ(えのき もやし)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ さつまいもの甘煮	かゆ 甘煮(さつまいも) ひじき入りスープ (ひじき えのき 人参 玉ねぎ)	ひじき雑炊 牛乳
12 26	金	かゆ 肉じゃが (豚ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(大根 人参 えのき)	軟飯 肉じゃが 具たくさん野菜スープ ブロッコリーソテー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 味噌汁 (大根 人参 玉ねぎ しめじ)	味噌雑炊 牛乳
13 27	土	かゆ 煮魚(おひょう) 煮物(じゃがいも) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 味噌汁(後期と同じ) スティックチーズ	野菜雑炊 (大根 人参 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
10	水	かゆ 煮魚(かじき) 煮浸し(白菜 人参) 味噌汁(大根 里芋 人参)	軟飯 煮魚 煮浸し 豆乳味噌汁 ゆでブロッコリー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) しらす入りスープ (しらす 大根 玉ねぎ 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
17	水	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 ブロッコリー 人参) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜スープ じゃがいもの甘煮	かゆ 煮物(豆腐) 白身魚入りスープ (おひょう 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

12月夕飯献立表

2025.12.1

たかさご保育園 キッチン

1.15(月)	ふりかけにぎり 春雨ソテー	豚ひき肉 春雨 人参 玉ねぎ
2.16(火)	塩こんぶにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 玉ねぎ ほうれん草
3.17(水)	茶めしにぎり ジャーマンポテトツナ	ツナ ジャがいも 玉ねぎ
4.18(木)	おかかにぎり 豚肉の野菜炒め	豚肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも
5.19(金)	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ しめじ
8.22(月)	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ
9.23(火)	ごま塩にぎり かじきの磯辺揚げ 味噌汁	かじき 青のり 小麦粉 大根 わかめ
10.24(水)	塩むすび 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜
11.25(木)	鮭にぎり 鶏肉と大根の煮物	鶏肉 大根
12.26(金)	豚そぼろにぎり ツナ入り野菜炒め	ツナ 人参 玉ねぎ キャベツ

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介

かじきのいそべ揚げ

材料 かじき、塩、こしょう、小麦粉、青のり、油

作り方 ①かじきに塩、こしょうで味をつける

②小麦粉を水で溶き、青のりを加える

③②にかじきを入れ、180℃の油で揚げる



▶iOS



▶Android

クックパッドでも紹介していますので、是非作ってみてください(@cook_40335069 レシピID:22660132)

香りの良い衣が食欲をそそり、ごはんにも合う一品です。魚の種類を変えても美味しく召し上がれますよ♪