



12月 幼児食献立表



令和7年12月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 魚類・内臓・豆類・乳類・卵類	“熱・力” の元になる食品 穀類・油脂類・砂糖類・芋類	“体調” を整える食品 野菜類・海藻類・くだもの類	原材料	エネルギー
1 (月) 弁当箱	おにぎり ヤンニヨムチキン	鶏もも肉	米 (ごま塩・青菜)	にんにく・トマトケチャップ	淡口醤油	460 Kcal
	お豆腐サラダ	豆腐	砂糖・みりん・白ごま・米粉・ごま油・油	レタス・人参・コーン・プロッコリー	淡口醤油	
	オレンジ		砂糖	オレンジ		
2 ㈬	ごはん 豚肉とごぼうの炒め物	豚もも肉	米	ごぼう・玉葱・人参・いんげん	淡口醤油	440 Kcal
	小松菜の和え物 味噌マヨ厚揚げ キャンディチーズ		砂糖・ごま 油・砂糖 マヨドレ	小松菜・もやし・人参	淡口醤油	
3 (水) 弁当箱	おにぎり 赤魚のオーロラソースかけ れんこんと水菜のサラダ みかん	赤魚 ツナ	米 (ゆかり・わかめ) マヨドレ・酒・油・片栗粉 フレンチドレッシング	ケチャップ 蓮根・水菜・人参 みかん	淡口醤油	380 Kcal
	キーマカレー②	鶏レバー・合い挽きミンチ	米・じゃがいも・カレールウ	人参・玉葱・にんにく・ピーマン・ホールトマト	コンソメ	
	さっぱりサラダ		砂糖・油・胡麻	もやし・キャベツ・人参・きゅうり	淡口醤油・塩	
	りんご 牛乳			りんご	塩	
5 (金) 音楽で あそぼう	他人丼 バナナ ひとくちゼリー	牛もも肉・高野豆腐・卵	米・砂糖・油	玉葱・人参・青葱 バナナ	淡口醤油	470 kcal
		ゼリー				
6 (土)	二色丼 切り干し大根の味噌汁 りんご ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 油揚げ・味噌	米・砂糖・みりん	いんげん・たまねぎ 切り干し大根・わかめ りんご	淡口醤油 醤・昆布だし 塩	530 Kcal
		ヨーグルト				
8 (月) 弁当箱	おにぎり 五目卵焼き	卵・豚ひき肉・木綿豆腐	米 (鮭・青菜)	たけのこ・人参・青葱・ひじき	淡口醤油	450 kcal
	小松菜の磯和え			小松菜・もやし・人参・のり	淡口醤油	
	オレンジ キャンディチーズ			オレンジ		
	キャンディチーズ					
9 ㈬	コッペパン 鰯の豆乳クリームソースかけ ほうれん草とじゃがいものソテー	コッペパン				370 Kcal
	白菜のコンソメスープ	鰯・豆乳	オリーブオイル・米粉・酒	玉葱・にんにく・しめじ	コンソメ・淡口醤油	
	牛乳	ワインナー	じゃがいも・オリーブオイル	キャベツ・ほうれん草・コーン	淡口醤油	
				白菜・えのき・人参	コンソメ	
		牛乳				
10 (水)	誕生会 クリスマスケーキ おにぎり持参					
11 (木)	ごはん 鶏の生姜焼き 大根サラダ	鶏もも肉	米	生姜・玉葱	淡口醤油	400 Kcal
	きのことわかめのすまし汁	ツナ	油・酒 胡麻ドレッシング	大根・きゅうり・人参・コーン		
		厚揚げ		えのき・椎茸・わかめ	醤・昆布だし・淡口醤油・塩	
12 (金)	ごはん 牛肉の中華炒め さつまいものポテトサラダ② 中華風コーンスープ	牛もも肉 ベーコン 卵・木綿豆腐	米 砂糖・ごま油 さつまいも・マヨドレ	青梗菜・切り干し大根・人参 きゅうり・人参 玉葱・コーン	中華あじ・淡口醤油 淡口醤油 中華あじ	500 Kcal
13 (土)	焼きそば じゃがいもの中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚ばら肉・鰯節	焼きそば麺・油・焼きそばソース じゃがいも・白ごま	白菜・人参 キャベツ・わかめ オレンジ	中華あじ・淡口醤油	450 kcal
		ヨーグルト				
15 (月) 弁当箱	おにぎり 鮭の胡麻味噌焼き ほうれん草のかつお和え じゃこチーズ厚揚げ	鮭・白味噌 鰯節 チーズ・厚揚げ・ちりめん じゃこ	米 (ごま塩・ゆかり) 練りごま・酒・砂糖 青じそドレッシング	ほうれん草・もやし・人参 淡口醤油	淡口醤油	410 Kcal

16 金	【クリスマスマニュ】 コッペパン チキンナゲット&ポテト お星さまサラダ ミネストローネ クリスマスクッキー	コッペパン	コッペパン			570 Kcal
		鶏ひき肉・木綿豆腐	油・片栗粉・じゃがいも	ケチャップ	コソソメ・塩	
		チーズ	油	ブロッコリー・カリフラワー・ 水菜・コーン	酢・塩	
		ベーコン	砂糖	玉葱・人参・キャベツ・ホール トマト・ケチャップ	コソソメ	
		卵	小麦粉・バター・砂糖			
17 水 弁当箱	おにぎり 冬野菜卵焼き <small>®</small> 小松菜とちくわの和え物 みかん キャンディチーズ		米 (わかめ・鮭)			470 Kcal
		卵・木綿豆腐	砂糖	春菊・人参・ごぼう・ひじき	淡口醤油	
		ちくわ	白ごま・砂糖	もやし・小松菜・人参・切り干 し大根	淡口醤油	
				みかん		
		キャンディチーズ				
18 木	もちつき 大根の味噌汁 (大根・油揚げ・わかめ・味噌・鰹昆布だし) おにぎり持参					
19 金 終業式	焼きうどん バナナ ヨーグルト	豚バラ肉・かつお粉	ゆでうどん・ソース・油	キャベツ・ニラ・人参		350 Kcal
		ヨーグルト		バナナ		
20 土	きのことベーコンの和風パスタ キャベツと卵の洋風炒め オレンジ 牛乳	ベーコン	スパゲティ・オリーブオイル	玉ねぎ・しめじ	コソソメ	470 Kcal
		卵	油	キャベツ	コソソメ	
				オレンジ		
		牛乳				
22 月	ごはん 豚肉とじゃがいもの洋風炒め かにかまサラダ りんご	豚もも肉	米 オリーブオイル・じゃがいも	玉葱・にんにく・ほうれん草	コソソメ・淡 口醤油	410 Kcal
		かに風味かまぼこ・チーズ	マヨドレ	レタス・人参・コーン・もやし		
				りんご	塩	
23 火	ごはん 鶏の南部焼き 高野豆腐の卵とじ オレンジ	鶏もも肉	米 白ごま・黒ごま・砂糖・酒	生姜	淡口醤油	430 Kcal
		高野豆腐・卵	砂糖・みりん	椎茸・いんげん	淡口醤油・鰹・ 昆布だし	
				オレンジ		
24 水	ごはん 鮭の照り焼き 切り干し大根の煮物 バナナ	鮭	米 砂糖・みりん・酒		淡口醤油	430 Kcal
		油揚げ	砂糖・みりん	切り干し大根・人参・枝豆	鰹・昆布だし 淡口醤油	
				バナナ		
25 木	ごはん すき焼き キャベツの胡麻和え きな粉さつまいも	牛もも肉・焼き豆腐	米 酒・砂糖	白葱・玉葱・椎茸・えのき・人 参・白滝	淡口醤油	490 Kcal
			白ごま・練りごま・砂糖	キャベツ・もやし・人参	淡口醤油	
		きな粉	さつまいも・砂糖			
26 金	ごはん 鰯のケチャップ焼き 小松菜のサラダ 豆腐のすまし汁		米			360 Kcal
		鰯	酒	玉ねぎ・ケチャップ	淡口醤油	
			胡麻ドレッシング	小松菜・人参・白菜		
		豆腐		わかめ・青葱	鰹・昆布だし 淡口醤油 塩	
27 土	中華丼 ひじきのサラダ オレンジ キャンディーチーズ	豚もも肉	米・片栗粉・砂糖	白菜・玉葱・人参・干し椎茸・ 生姜	中華あじ 淡口醤油	430 kcal
		豆腐	砂糖	ひじき・人参・小松菜	淡口醤油	
				オレンジ		
		チーズ				

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・10日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、昼食の **おにぎり** の持参をお願いします。
- ・18日(木)はもちつきです。 **おにぎり** の持参をお願いします。
- ・19日(金)は午前保育です。 **2・3号認定児のみ** 給食の提供があります。