

週間献立表

時間帯	2025/12/1・15 月	2025/12/2・16 火	2025/12/3・17 水	2025/12/4・18 木	2025/12/5・19 金	2025/12/6・20 土
午前おやつ	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【バナナ】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【白パン】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】
昼食	【鶏そぼろ納豆ご飯】七分つき米 鶏ひき肉 挽きわり納豆 にんにく しょうが にんじん にら ねぎ さび糖 しょうゆ ごま油 【たらの西京焼き】たら みみそ さび糖 酒 みりん 油 【青菜ときのこのごまあえ】ほうれんそう にんじん えのきたけ しめじ すりごま さび糖 食塩 しょうゆ 【根菜の味噌汁】ごぼう にんじん さといも ねぎ 米みそ 煮干だし汁	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 【肉豆腐】牛肉(ばら) 焼き豆腐 たまねぎ にんじん もやし さび糖 しょうゆ さび糖 きび糖 本みりん 酒 片栗粉 【キャベツとわかめの酢の物】キャベツ きゅうり 生わかめ さび糖 食塩 しょうゆ 酢 【白菜の味噌汁】大根と水菜の味噌汁】 だいこん たまねぎ 水菜 米みそ 煮干だし汁	【(虹)わかめご飯】七分つき米 玄米 炊き込みわかめ 【(森)白パン】 さけ ねぎ さび糖 酒 酢 【切大根とひじきのサラダ】 切り干しだいこん さゆうり にんじん ひじき コーン ベーコン 酢 さび糖 油 【白菜の味噌汁】 はくさい しめじ たまねぎ 油揚げ 米みそ 煮干だし汁	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 炊き込みわかめ 【かじきとポテトのケチャップ和え】 かじき 片栗粉 じゃがいも ケチャップ さび糖 しょうゆ 酒 片栗粉 なたね油 【小松菜ともやしのナムル】 こまつな もやし にんじん ごま油 しょうゆ ごま 【きのこの味噌汁】 鳥がらだし汁 たまねぎ にんじん れんこん かぶ かぶ・葉 ベーコン ホールトマト缶詰 食塩 さび糖 コンソメ	【あんかけうどん】ゆでうどん 鶏もも肉 はぐさい にんじん ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 みりん 片栗粉 【ジャーマンポテト】じゃがいも たまねぎ ベーコン 豆乳マーガリン 【スティックきゅうり】きゅうり 食塩	
午後おやつ	【牛乳】牛乳【大根の磯辺焼き】 切り干しだいこん だいこん 焼きのり 上新粉 片栗粉 食塩 しょうゆ ごま油 酢 【バナナ】 バナナ	【牛乳】牛乳【きなこクリームサンド】 食パン 米粉 きな粉 さび糖 豆乳 なたね油 【みかん】 みかん	豆乳マーガリン 【りんご】 りんご	【牛乳】牛乳【しらすとおかかのお焼き】 七分つき米 小麦粉 こま かつお節 なたね油 しょうゆ しらす干し 【みかん】 みかん	【牛乳】牛乳【メロンパン風クッキー】 ホットケーキ粉 さび糖 油 バニラエッセンス 豆乳 さび糖 【りんご】 りんご	【牛乳】牛乳【なめたけおにぎり】 七分つき米 なめたけ 焼きのり 【バナナ】 バナナ

週間献立表

時間帯	2025/12/8・22 月	2025/12/9・23 火	2025/12/10・24 水	2025/12/11・25 木	2025/12/12・26 金	2025/12/13・27 土
午前おやつ	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【バナナ】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】	【牛乳】牛乳【白パン】	【牛乳】牛乳【赤ちゃんせんべい】
昼食	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 【鶏肉のゆず味噌焼き】鶏もも肉 酒 本みりん さび糖 食塩 米みそ ゆず果皮 ゆず果汁 【南瓜の甘煮】かぼちゃ しょうゆ さび糖 かつおだし汁 【れんこんと豆腐のみぞれ汁】れんこん 絹ごし豆腐 だいこん にんじん しめじ かつお・昆布だし汁 食塩 しょうゆ	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 【焼き鯖のおろしがけ】さば 塩こうじ 酒 かつお・昆布だし汁 だいこん しょうゆ さび糖 【白菜の和風サラダ】はくさい きゅうり もやし にんじん ハム しょうゆ 酢 さび糖 かつお節 【さつま芋の味噌汁】さつまいも たまねぎ ねぎ 米みそ 煮干だし汁	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 【高野豆腐のから揚げ】凍り豆腐 豚肉(ばら) 【(虹)野菜のから揚げ】 にんにく しょうが にんじん だいこん ねぎ 【カリコリサラダ】きゅうり コーン トマト れんこん レタス ベーコン 酢 【白菜のカレーライス】はくさい きゅうり ごま 水 油 【カリコリサラダ】きゅうり コーン トマト れんこん レタス ベーコン 酢 【青のりボテ】じゃがいも 豆乳マーガリン 【ほうれん草の味噌汁】ほうれんそう たまねぎ 油揚げ 米みそ 煮干だし汁	【冬野菜のカレーうどん】ゆでうどん 油 豚肉(ばら) 【石狩煮】 にんにく たまねぎ だいこん ねぎ 【キャベツのフレンチサラダ】キャベツ きゅうり にんじん 酢 食塩 【白菜のすまし汁】はくさい えのきたけ ねぎ 【青のりボテ】じゃがいも 豆乳マヨネーズ(卵不使用) 【ほうれん草の味噌汁】ほうれんそう たまねぎ 油揚げ 米みそ 煮干だし汁	【玄米ご飯】七分つき米 玄米 【石狩煮】 さけ さといも にんじん ごま にんじん 米みそ しょうゆ さび糖 【きゅうりの白和え】 ほうれんそう もやし 木綿豆腐 すりごま さび糖 食塩 【白菜のすまし汁】はくさい えのきたけ ねぎ 【青のりボテ】じゃがいも 豆乳マヨネーズ(卵不使用) 【ほうれん草の味噌汁】ほうれんそう たまねぎ 油揚げ 米みそ 煮干だし汁	【和風チャーハン】七分つき米 油 ねぎ にんじん ピーマン 食塩 こしょう しらす干し 焼き豚 【キャベツのおかかサラダ】キャベツ にんじん きゅうり さび糖 食塩 豆乳マヨネーズ(卵不使用) 【(虹)野菜のから揚げ】 【なめこ汁】 なめこ 絹ごし豆腐 ねぎ 米みそ 煮干だし汁
午後おやつ	【牛乳】牛乳【小豆のスコーン】 ホットケーキ粉 ゆであずき缶 豆乳マーガリン 豆乳 【りんご】 りんご	【牛乳】牛乳【(虹)いなりおにぎり】 七分つき米 油揚げ さび糖 しょうゆ 【森いなり寿司】 七分つき米 油揚げ さび糖 しょうゆ 【バナナ】 バナナ	【牛乳】牛乳【焼き芋】 さつまいも 【りんご】 りんご	【牛乳】牛乳【お豆腐ココアマフィン】 小麦粉 ココア(ピュアココア) さび糖 ベーキングパウダー 食塩 なたね油 豆乳 絹ごし豆腐 【みかん】 みかん	【牛乳】牛乳【ポテトのキャベツ焼き】 豚ひき肉 じゃがいも キャベツ かつお節 食塩 片栗粉 なたね油 豆乳 絹ごし豆腐 【みかん】 みかん	【牛乳】牛乳【鮭おにぎり】 七分つき米 さけ 焼きのり 【みかん】 みかん