12月 移 行 食 献 立 表 （12～18ヶ月 パクパク）　2026年

さくらい保育園

日	曜	午前おやつ（乳児）	昼食献立名 主食（乳・幼児）	副食1（乳・幼児）	副食2（乳・幼児）	副食3（乳・幼児）	汁物（乳・幼児）	午後のおやつ（乳・幼児）
1	火	蒸し野菜	そぼろ丼		コールスローサラダ		わかめスープ	水ようかん
			米 豚ひき 玉ねぎ・にんにく 人参 ケチャップ・ソース コンソメ		きゃべつ きゅうり 人参 油・酢・砂糖 塩		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	寒天 こしあん
2	水	玄米せんべい	ふりかけごはん	豚肉と厚揚げの味噌炒め	きゃべつのおかか和え		みそ汁	蒸しパン
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	厚揚げ 豚肉 たけのこ・ピーマン 玉ねぎ・生姜 油・みそ・しょうゆ 酒・砂糖	きゃべつ 人参 しょうゆ かつお節		にら もやし だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
3	木	果物	ごはん	チリコンカン	ツナのサラダ		みそ汁	スイートポテト
			米	豚ひき 大豆水煮 玉ねぎ・人参 にんにく コンソメ・ケチャップ 塩 油	ツナ缶 人参 きゃべつ きゅうり 油・ごま油・酢 しょうゆ・砂糖		豆腐 わかめ だし汁 みそ	さつまいも 砂糖 豆乳クリーム 豆乳
4	金	玄米せんべい	ごはん	高野豆腐の含め煮	わかめサラダ	じゃこおかか	みそ汁	肉ごはん
			米	高野豆腐 鶏肉 人参・いんげん 砂糖・みりん しょうゆ・だし汁	わかめ きゃべつ きゅうり 油・ごま油 砂糖・酢 しょうゆ	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米 豚肉 人参 ひじき 砂糖・しょうゆ 酒・だし汁 塩
5	土	玄米せんべい	ビーフン		フルーツ		わかめスープ	わかめおにぎり
			ビーフン・豚肉 きゃべつ・もやし 人参・ニラ 鶏がらスープ しょうゆ・塩		バナナ		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米 わかめ
7	月	玄米せんべい	ごはん	高野豆腐のはさみ煮	海藻サラダ		みそ汁	もちもちパンケーキ
			米	高野豆腐・鶏ひき 豆腐・長ねぎ 人参 砂糖・酒 しょうゆ だし汁 片栗粉	わかめ 春雨 ツナ缶 きゃべつ きゅうり 油・砂糖・しょうゆ 酢・ごま油		豆腐 長ねぎ だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油
8	火	蒸し野菜	ふりかけごはん	さわらの西京焼き	切干大根のごまサラダ		みそ汁	蒸かしいも
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	さわら みそ みりん 砂糖 酒	切干大根 きゅうり・人参 マヨドレ しょうゆ 白ごま		にら もやし だし汁 みそ	さつまいも

日	曜	午前おやつ（乳児）	昼食献立名 主食（乳・幼児）	副食1（乳・幼児）	副食2（乳・幼児）	副食3（乳・幼児）	汁物（乳・幼児）	午後のおやつ（乳・幼児）
9	水	玄米せんべい	ごはん	ハンバーグ	ポテトサラダ		みそ汁	レモンケーキ
			米	豚ひき 玉ねぎ・じゃがいも 豆腐・米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖・高野豆腐 しょうゆ・みりん マヨドレ	じゃがいも 人参 きゅうり マヨドレ・砂糖・塩		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁
10	木	果物	ごはん	ポークチャップ	小松菜ときゃべつの磯辺和え	しらす佃煮	みそ汁	わかめおにぎり
			米	豚肉 玉ねぎ じゃがいも にんにく・トマト缶 油・砂糖・コンソメ 塩	小松菜 きゃべつ 人参 しょうゆ ごま油 刻みのり	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	長ねぎ だし汁 みそ	米 わかめ
11	金	玄米せんべい	ごはん	筑前煮	もやしのごま酢和え	じゃこおかか	みそ汁	紅茶クッキー
			米	豚肉 人参・ごぼう いんげん 厚揚げ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ 酒・みりん	もやし きゅうり・人参 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	米粉 紅茶 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油
12	土	玄米せんべい	プルコギ丼		フルーツ		みそ汁	鮭おにぎり
			米 豚肉 にんにく・玉ねぎ・人参 にら・もやし しょうゆ・みりん・酒・ごま油 砂糖・みそ 白ごま・片栗粉・油		バナナ		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米 鮭フレーク
14	月	玄米せんべい	ごはん	鶏肉のごま味噌焼き	もやしのナムル		みそ汁	炊き込みごはん
			米	鶏もも肉 みそ しょうゆ 酒 砂糖 白ごま	もやし・きゅうり 人参・長ねぎ 白ごま 砂糖・しょうゆ 酢・ごま油		じゃがいも わかめ だし汁 みそ	米 鶏肉 人参 しょうゆ・酒・塩
15	火	蒸し野菜	ふりかけごはん	肉じゃが	切干大根サラダ		すまし汁	さつまいもマフィン
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参・いんげん 油・砂糖・しょうゆ	切干大根 きゅうり・人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 砂糖・白ごま・油		豆腐 わかめ だし汁 しょうゆ 塩	さつまいも 米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
16	水	玄米せんべい	ごはん	厚揚げのそぼろ煮	春雨サラダ		みそ汁	わかめおにぎり
			米	豚ひき・高野豆腐 厚揚げ 人参 玉ねぎ 砂糖・しょうゆ・だし汁 油・片栗粉	春雨 きゅうり 人参 油・砂糖 塩・酢		にら もやし だし汁 みそ	米 わかめ

日	曜	午前おやつ（乳児）	昼食献立名 主食（乳・幼児）	副食1（乳・幼児）	副食2（乳・幼児）	副食3（乳・幼児）	汁物（乳・幼児）	午後のおやつ（乳・幼児）
17	木	果物	ごはん	松風焼き	大根とツナの和風サラダ	じゃこおかか	みそ汁	かぼちゃスコーン
			米	鶏ひき・豆腐 玉ねぎ・じゃがいも 米粉パン粉 高野豆腐 みそ・砂糖 みりん・酒 白ごま	大根 きゅうり 人参 ツナ缶 しょうゆ・酢 油・砂糖	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー かぼちゃ 豆乳 砂糖 塩 油
18	金	玄米せんべい	ごはん	すき焼き風煮	さつまいもサラダ	しらす佃煮	みそ汁	にんじんドーナツ
			米	豚肉 白菜 長ねぎ・豆腐・小松菜 砂糖・しょうゆ 酒・油	さつまいも きゅうり にんじん マヨドレ 塩	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	厚揚げ 玉ねぎ だし汁 みそ	米粉 砂糖・豆腐 ベーキングパウダー 油・豆乳 レモン汁 人参
19	土	玄米せんべい	韓国風ちらし寿司		きゃべつのごま酢和え		わかめスープ	蒸しパン
			米 もやし・ほうれん草・人参 鶏ひき・にんにく・生姜・塩 鶏がらスープ・ごま油 白ごま 砂糖・しょうゆ・酒・油		きゃべつ わかめ 白ごま 砂糖 しょうゆ 酢		わかめ 長ねぎ 白ごま 鶏がらスープ 塩・しょうゆ	米粉 砂糖 ベーキングパウダー 油 豆乳
21	月	玄米せんべい	ごはん	厚揚げの煮物	小松菜サラダ		みそ汁	蒸かしいも
			米	厚揚げ 片栗粉 みりん 砂糖 しょうゆ 酒	小松菜 ツナ缶 人参 きゅうり しょうゆ・塩 酢・油		玉ねぎ わかめ だし汁 みそ	さつまいも
22	火	蒸し野菜	ふりかけごはん	鮭の照り焼き	もやしと人参のおかか和え		すまし汁	豆乳プリン
			米 いわし・昆布粉末 青のり 白ごま しょうゆ・酢	鮭 みりん しょうゆ 油	もやし 人参 しょうゆ かつお節		鶏肉 玉ねぎ だし汁 しょうゆ 塩	豆乳 砂糖 ゼラチン
23	水	玄米せんべい	ごはん	鶏肉と大豆の煮物	中華サラダ	じゃこおかか	みそ汁	ひじきごはん
			米	鶏肉 生姜 大豆水煮 じゃがいも 長ねぎ 油・だし汁 砂糖・しょうゆ・酒	春雨 きゅうり 人参 もやし ごま油・酢・しょうゆ 砂糖・塩	ちりめんじゃこ 煮干し節 しょうゆ みりん 砂糖 白ごま ごま油	小松菜 だし汁 みそ	米 人参 豚ひき ひじき だし汁・砂糖 塩・しょうゆ・酒
24	木	果物	チキンライス	ローストチキン	ブロッコリーサラダ		かぼちゃスープ	クリスマスクッキー
			米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ケチャップ 塩	鶏肉 しょうゆ みりん 砂糖	ブロッコリー 人参・きゅうり ツナ缶 マヨドレ 砂糖 酢 塩		かぼちゃ 豆乳 コンソメ 塩 パセリ	米粉 片栗粉 ベーキングパウダー 砂糖・豆乳 塩・油 ココア 粉砂糖

日	曜	午前おやつ（乳児）	昼食献立名 主食（乳・幼児）	副食1（乳・幼児）	副食2（乳・幼児）	副食3（乳・幼児）	汁物（乳・幼児）	午後のおやつ（乳・幼児）
25	金	玄米せんべい	ごはん	厚揚げハンバーグ	野菜サラダ	しらす佃煮	みそ汁	ココアケーキ
			米	豚ひき・厚揚げ 玉ねぎ・じゃがいも 高野豆腐 米粉パン粉 ケチャップ・ソース 砂糖	きゃべつ 人参 きゅうり 油 酢 砂糖・塩	釜揚げしらす 酒 みりん 砂糖 しょうゆ	にら もやし だし汁 みそ	米粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 油・豆乳
26	土	玄米せんべい	チャーハン		フルーツ		みそ汁	もちもちパンケーキ
			米 豚肩小間 人参・細ねぎ 油 しょうゆ・中華だし 塩・コショー ごま油		バナナ		豆腐 わかめ だし汁 みそ	米粉 ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油 みかん缶
28	月	玄米せんべい	ごはん	豆乳シチュー	わかめサラダ	フルーツ		かぼちゃのパンケーキ
			米	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ・人参 油 コンソメ 豆乳	きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 油・酢 マヨドレ・塩	バナナ		米粉 かぼちゃ ベーキングパウダー 豆乳 砂糖 塩 油

※ はライブキッチンを行います

【今月の平均栄養量】

	エネルギー（kcal）	タンパク質（g）	脂質（g）	塩分（g）
乳児	468	16.2	11.9	1.5
幼児	524	19.3	14.4	1.9

※都合により一部献立が変更になる場合があります。

※昼食・おやつ時には白湯がつきます。

