



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみ会メニューです

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	月	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2	火	サンマーマン【神奈川】 シューマイ 焼さつま芋 フルーツ(黄桃)	ラーメン・油・調合ごま油・でん粉 さつま芋・油	豚肉 肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし 黄桃(缶詰)	醤油・中華だし・塩 塩	かて飯風おにぎり	米(国産)・ごぼう・人参・油揚げ・干しいたけ・油 本みりん・醤油・料理酒・砂糖・さやいんげん
3	水	牛肉コロッケ かぼちゃの甘煮 マヨネーズサラダ ごはん 味噌汁	牛肉コロッケ・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ブロッコリー・黄ピーマン・人参	塩 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
4	木	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ(みかん)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	カレーフレーク(アレルギーフリー) 酢・醤油	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
5	金	アジの旨煮 平天と野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	あじ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ	スクランブルサンド 牛乳	食パン・卵・塩 きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
6	土	豆腐のふわふわ丼 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麴	鶏肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・小松菜	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	月	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	油・でん粉 調合ごま油 砂糖 米(国産)	卵・ハム 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきだけ 人参・干しいたけ 白菜・わかめ・青ねぎ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9	火	揚げ焼き豆腐の野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(パイ)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	豆腐・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース なす・しめじ パイ(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
10	水	サバの白みそ焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麴	さば・白みそ チーズ 細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン	 ほうれん草・玉ねぎ	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	パン 牛乳	パン 牛乳
11	木	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ(オレンジ)	うどん 砂糖 油	豚肉・さつま揚げ 油揚げ 赤みそ・白みそ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
12	金	コテージパイ【イギリス】 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ごはん スープ	油・じゃが芋・バター 油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛豚ひき肉・牛乳 ウインナー 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ コーン・グリーンピース・人参 カリフラワー・緑豆もやし・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト 牛乳
13	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいだけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)				
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料			
15	月	煮込みハンバーグ スパゲティソテー おかかサラダ ごはん スープ	油 スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン チキンコンソメ 醤油・酢 チキンコンソメ	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
16	火	白身魚フライ 焼じゃが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 米(国産)	白身魚フライ 納豆 赤みそ・白みそ	 ほうれん草・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	中濃ソース 塩 醤油 だし	米粉クッキー 牛乳	米粉・バター 砂糖・牛乳 牛乳			
17	水	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ フルーツ（りんご）	さつま芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	パン 牛乳	パン 牛乳			
18	木	親子丼 白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・チンゲン菜 大根・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	野菜ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・チーズ 牛乳			
19	金	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・ほうれん草	塩・カレーパウダー 酢・醤油 チキンコンソメ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・卵・豚肉・キャベツ・人参 油・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳			
20	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ（黄桃）	うどん じゃが芋・砂糖	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
22	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
23	火	芋あなかけうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ（バナナ）	うどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	赤しそおにぎり	米(国産) ゆかり			
★	24	水	星のミートコロッケ ハムとチンゲン菜のサラダ コーンピラフ スープ りんごかん	星のミートコロッケ・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	ハム	チンゲン菜・キャベツ コーン・ドライパセリ ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	醤油・酢 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	お楽しみケーキ（さつま芋） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖 牛乳		
25	木	鶏肉のオーロラ焼 蒸さつま芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	 れんこん・人参・グリーンピース 玉ねぎ・白菜・ほうれん草	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	パン 牛乳	パン 牛乳			
26	金	サバの塩焼 じゃが芋のあおさ和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	塩 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳			
27	土	豚丼 ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
							栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。							平均栄養価	546kcal	19.3g	17.6g	239mg

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。



★の日はお楽しみ会メニューです

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2	火	サンマーマン【神奈川県】 シューマイ 焼さつま芋 フルーツ（黄桃）	ラーメン・油・調合ごま油・でん粉 さつま芋・油	豚肉 肉しゅうまい	白菜・玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし 黄桃(缶詰)	だし 醤油・中華だし・塩 塩	こどものラムネ	かて飯風おにぎり	米(国産)・ごぼう・人参・油揚げ・干しいたけ・油 本みりん・醤油・料理酒・砂糖・さやいんげん
3	水	牛肉コロッケ かぼちゃの甘煮 ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁	牛肉コロッケ・油 砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	鶏肉 赤みそ・白みそ	かぼちゃ ブロッコリー・黄ピーマン・人参	塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
4	木	カレーライス ちくわと野菜のサラダ フルーツ（みかん）	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参 キャベツ・水菜・コーン みかん	カレーフレーク（アレルゲンフリー） 酢・醤油	たべっ子ベイベービスケット	マドレーヌ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 牛乳
5	金	アジの旨煮 平天と野菜のソテー さつま芋の天ぷら ごはん 味噌汁	砂糖 油 さつま芋・小麦粉・油 米(国産)	あじ さつま揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが ほうれん草・人参・玉ねぎ	ウスターソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ	ばりんこ	スクランブルサンド 牛乳	食パン・卵・塩 きゅうり・マヨネーズタイプ(卵不使用) 牛乳
6	土	豆腐のふわふわ丼 もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麴	鶏肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・小松菜	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
8	月	中華オムレツ チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 ごはん 味噌汁	油・でん粉 調合ごま油 砂糖 米(国産)	卵・ハム 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参・干しいたけ	中華だし・醤油・塩 醤油・本みりん・中華だし 醤油・本みりん・だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9	火	揚げ焼き豆腐の野菜あん ちくわとさつま芋のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	豆腐・豚肉 ちくわ 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース	醤油・本みりん・料理酒・だし	こどものラムネ	キャロットパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参 牛乳
10	水	サバの白みそ焼 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入りごはん すまし汁	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麴	さば・白みそ チーズ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参・干しいたけ	料理酒・本みりん 醤油・本みりん・だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
11	木	豚肉とごぼうのうどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん 砂糖 油	豚肉・さつま揚げ 油揚げ	ごぼう・人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	たべっ子ベイベービスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
12	金	コテージパイ【イギリス】 ウインナーと野菜のソテー マカロニサラダ ごはん スープ	油・じゃが芋・バター 油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛豚ひき肉・牛乳 ウインナー	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ コーン・グリーンピース・人参	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	ばりんこ	スコーン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩 バター・卵・ヨーグルト 牛乳
13	土	豚肉と野菜のオイスターソース丼 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいたけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	チキンコンソメ オイスターソース・醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

[illegible]

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		献立	材料	
15	月	煮込みハンバーグ スパゲティソテー おかかサラダ ごはん スープ	油 スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	ハンバーグ かつお節	玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	デミグラスソース・チキンコンソメ・料理用赤ワイン チキンコンソメ 醤油・酢 チキンコンソメ	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
16	火	白身魚フライ 焼じゃが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・油 米(国産)	白身魚フライ 納豆 赤みそ・白みそ	ほうれん草・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	中濃ソース 塩 醤油 だし	こどものラムネ	米粉クッキー 牛乳	米粉・バター 砂糖・牛乳 牛乳
17	水	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ フルーツ（りんご）	さつま芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
18	木	親子丼 白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉・卵 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・チンゲン菜 大根・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	たべっ子ベイベービスケット	野菜ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・オクラ 人参・玉ねぎ・チーズ 牛乳
19	金	赤魚のカレームニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ ごはん スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・ほうれん草	塩・カレーパウダー 酢・醤油 チキンコンソメ	ばりんこ	お好み焼き 牛乳	お好み焼き粉・卵・豚肉・キャベツ・人参 油・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節 牛乳
20	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん じゃが芋・砂糖	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
22	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
23	火	芋あんかけうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	こどものラムネ	赤しそおにぎり	米(国産) ゆかり
★ 24	水	星のミートコロッケ ハムとチンゲン菜のサラダ コーンピラフ スープ りんごかん	星のミートコロッケ・油 油・砂糖 米(国産) 砂糖	ハム	チンゲン菜・キャベツ コーン・ドライパセリ ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	醤油・酢 チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ	かっぱえびせん	お楽しみケーキ（さつま芋） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・さつま芋・ホイップクリーム・黄桃(缶詰)・粉糖 牛乳
25	木	鶏肉のオーロラ焼 蒸さつま芋 厚揚げと根菜の煮物 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・グリーンピース 玉ねぎ・白菜・ほうれん草	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	たべっ子ベイベービスケット	パン 牛乳	パン 牛乳
26	金	サバの塩焼 じゃが芋のあおさและ 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	さば 油揚げ 赤みそ・白みそ	あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	塩 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	ばりんこ	いちごゼリー 牛乳	いちごゼリーの素 牛乳
27	土	豚丼 ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	カルシウムせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	464kcal	15.8g	15.0g	214mg



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー（完了期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	チキンソテーアップルソース じゃが芋のスープ煮 キャベツのツナ和え 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 米(国産)	鶏肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	おろしりんご キャベツ・人参・さやいんげん 玉ねぎ・えのきたけ・青ねぎ	塩・醤油・料理酒 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース
2	火	鶏ミンチと野菜のうどん 焼さつま芋 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん さつま芋・油	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 黄桃(缶詰)	だし・醤油 塩 だし・醤油	ベビーせんべい	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ
3	水	鶏ささみと野菜の煮物 かぼちゃの甘煮 ブロッコリーサラダ 軟飯 味噌汁	砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ)	なす・玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー・黄ピーマン・人参 しめじ・チンゲン菜	だし・醤油 塩 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ
4	木	豆腐とじゃが芋の煮物 野菜のサラダ 麦入り軟飯 スープ フルーツ（みかん）	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)・押麦	豆腐	人参 キャベツ・水菜・コーン 赤ピーマン・ブロッコリー みかん	だし・醤油 酢・醤油 だし・塩	マンナビスケット	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5	金	白身魚となすの煮物 野菜のソテー さつま芋の旨煮 軟飯 味噌汁	油 さつま芋 米(国産)	白糸たら	なす ほうれん草・人参・玉ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし	マンナウエハース	ジャムサンド	食パン いちごジャム
6	土	豆腐のふわふわ丼（軟飯） もやしと胡瓜の酢の物 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖 おつゆ麴	鶏肉・豆腐 かつお節 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやえんどう 緑豆もやし・きゅうり かぼちゃ・小松菜	醤油・本みりん・だし 酢・醤油 だし	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
8	月	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と大根の中華和え 煮豆 軟飯 味噌汁	砂糖 米(国産)	鶏ひき肉 大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・大根・えのきたけ 人参・干しいたけ 白菜・わかめ・青ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・中華だし 醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
9	火	焼き豆腐の野菜あん さつま芋のサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（パイナップル）	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麴	豆腐・豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・玉ねぎ・人参・さやいんげん グリーンピース なす・しめじ パイナップル（缶詰）	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	ベビーせんべい	キャロットパンケーキ	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・人参
10	水	白身魚とカリフラワーの煮物 じゃがチーズ 昆布イリチー 麦入り軟飯 すまし汁	じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麴	からすがれい チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ピーマン ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん・だし だし・醤油・塩	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
11	木	肉うどん うす揚げと小松菜の煮浸し 焼かぼちゃ フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん 砂糖 油	豚肉 油揚げ	人参・水菜・だし昆布 小松菜・白菜 かぼちゃ オレンジ	だし・醤油・本みりん・塩 醤油・本みりん・だし 塩	マンナビスケット	おかか軟飯	米(国産) かつお節
12	金	コテージパイ 野菜のソテー マカロニサラダ 軟飯 スープ	油・じゃが芋・バター 油 マカロニ・オリーブ油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ コーン・グリーンピース・人参 カリフラワー・緑豆もやし・ほうれん草	トマトケチャップ・ウスターソース・チキンコンソメ・塩 チキンコンソメ チキンコンソメ	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋
13	土	野菜入り豚丼（軟飯） 高野豆腐の煮物 味噌汁	米(国産)・でん粉・油 砂糖 じゃが芋	豚肉 凍り豆腐 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・赤ピーマン・チンゲン菜・まいたけ 人参・さやいんげん 白菜・わかめ	醤油・料理酒 だし・醤油・料理酒 だし	ハイハイン	野菜ボーロ	野菜ボーロ

[illegible]

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			午前おやつ	おやつ(午後)		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの		献立	材料	
15	月	豆腐と野菜の煮物 スパゲティソテー おかかサラダ 軟飯 スープ	スパゲティ・油 油・砂糖 米(国産)	豆腐 かつお節	小松菜・玉ねぎ 大根・きゅうり・人参 キャベツ・えのきたけ・青ねぎ	だし・醤油 チキンコンソメ 醤油・酢 チキンコンソメ	野菜ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
16	火	鶏ミンチと野菜の煮物 焼じゃが ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	じゃが芋・油 米(国産)	鶏ひき肉 納豆 赤みそ・白みそ	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・人参 緑豆もやし・玉ねぎ・わかめ	だし・醤油 塩 醤油 だし	ベビーせんべい	米粉クッキー	米粉・バター 砂糖・牛乳
17	水	鶏肉とさつま芋のシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ（軟飯） フルーツ（煮りんご）	さつま芋・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライパセリ りんご	クリームシチューミックス 酢・醤油 チキンコンソメ・塩	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
18	木	とり甘辛丼（軟飯） 白菜の赤しそ和え 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産)・押麦・砂糖	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・みつば 白菜・人参・チンゲン菜 大根・青ねぎ バナナ	だし・醤油・本みりん・料理酒 ゆかり だし	マンナビスケット	ジャムパン	食パン いちごジャム
19	金	赤魚のムニエル かぼちゃの甘煮 コーンサラダ 軟飯 スープ	小麦粉・油 砂糖 油・砂糖 米(国産)	赤魚	かぼちゃ コーン・人参・ピーマン 玉ねぎ・なす・ほうれん草	塩 酢・醤油 チキンコンソメ	マンナウエハース	お好み焼き	お好み焼き粉・豚肉・キャベツ・人参 油・お好み焼きソース・あおさのり・かつお節
20	土	五目うどん ひじきとじゃが芋の煮物 フルーツ（黄桃）	無塩やわらかうどん じゃが芋・砂糖	鶏肉	白菜・玉ねぎ・人参・水菜・だし昆布 ひじき・さやいんげん 黄桃(缶詰)	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・料理酒	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
22	月	豚肉と野菜の五目炒め カリフラワーサラダ 軟飯 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	油・砂糖 砂糖・オリーブ油 米(国産) おつゆ麴	豚肉 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参・玉ねぎ・ピーマン カリフラワー・きゅうり・コーン えのきたけ・青ねぎ オレンジ	醤油・本みりん・料理酒 料理酒・酢・塩・醤油 だし	野菜ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ
23	火	芋あなかけうどん にんじんきんぴら もやしと胡瓜の梅風味和え フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん・さつま芋・でん粉 油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・干しいたけ・青ねぎ・だし昆布 人参 緑豆もやし・きゅうり・練り梅 バナナ	だし・醤油・本みりん・塩 だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし	ベビーせんべい	しらす軟飯	米(国産) しらす
24	水	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜のサラダ 軟飯 スープ りんごかん	じゃが芋 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏ひき肉	玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ ブロッコリー・人参・わかめ 寒天・おろしりんご	だし・醤油 醤油・酢 チキンコンソメ	ハイハイン	さつま芋蒸しパン	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・さつま芋
25	木	鶏肉のオーロラ焼 蒸さつま芋 厚揚げの煮物 軟飯 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) さつま芋 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	人参・グリーンピース 玉ねぎ・白菜・ほうれん草	塩・トマトケチャップ だし・醤油・料理酒 だし	マンナビスケット	おこさませんべい	おこさませんべい
26	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋のあおさ and え 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	じゃが芋 油・砂糖 米(国産)	白糸たら 油揚げ 赤みそ・白みそ	白菜 あおさのり 切干大根・人参 小松菜・しめじ・玉ねぎ	だし・醤油 醤油・本みりん 醤油・料理酒・だし だし	マンナウエハース	いちごゼリー	いちごゼリーの素
27	土	豚丼（軟飯） ブロッコリーとキャベツのしらす和え 味噌汁	米(国産)・砂糖・でん粉	豚肉 しらす 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ ブロッコリー・キャベツ 緑豆もやし・ほうれん草	だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	ハイハイン	ミルクボーロ	ミルクボーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。

栄養価	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	269kcal	9.8g	5.6g	108mg



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー（後期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
1	月	しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	しらす 赤みそ	小松菜 キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	マンナウエハース	マンナウエハース
2	火	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	みそ入り5倍がゆ	米(国産) 赤みそ
3	水	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ)	なす・玉ねぎ ブロッコリー・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ
4	木	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ スープ フルーツ（みかん）	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・ブロッコリー みかん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナビスケット	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5	金	白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白系たら	なす ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	パンがゆ	食パン スキムミルク
6	土	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麴	豆腐	小松菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
8	月	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ミルクボーロ	ミルクボーロ
9	火	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ キャベツ・人参 なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	りんごのコンポート	りんご 砂糖
10	水	白身魚とカリフラワーの煮物 じゃが芋の煮物 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	カリフラワー 人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
11	木	豆腐と野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・白菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	マンナビスケット	にんじん5倍がゆ	米(国産) 人参
12	金	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	蒸さつま芋	さつま芋
13	土	白身魚とパプリカの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白系たら	赤ピーマン・玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	野菜ボーロ	野菜ボーロ

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他		献立	材料
15	月	豆腐と野菜の煮物 大根の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	小松菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
16	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーせんべい	フルーツ（オレンジ）	オレンジ
17	水	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 5倍がゆ スープ フルーツ（煮りんご）	さつま芋 米(国産)	白糸だら	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	しらすせんべい	しらすせんべい
18	木	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	米(国産)	豆腐 赤みそ	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ 大根・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	パンがゆ	食パン スキムミルク
19	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 5倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	かぼちゃ ほうれん草・人参 ピーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	マンナウエハース	フルーツ（オレンジ）	オレンジ
20	土	鶏ミンチと白菜のうどん じゃが芋と玉ねぎの煮物 フルーツ（煮りんご）	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉	白菜・人参 玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイ	ミルクビスケット	ミルクビスケット
22	月	豆腐とキャベツの煮物 カリフラワーとピーマンの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ（オレンジ）	米(国産) おつゆ麴	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ピーマン 小松菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ
23	火	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	ベビーせんべい	しらす入り5倍がゆ	米(国産) しらす
24	水	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 5倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ハイハイ	蒸さつま芋	さつま芋
25	木	豆腐と玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 5倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナビスケット	おこさませんべい	おこさませんべい
26	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 5倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白糸だら 赤みそ	白菜 人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	マンナウエハース	りんごのコンポート	りんご 砂糖
27	土	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイ	ミルクポーロ	ミルクポーロ

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	131kcal	7.0g	1.4g	117mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー（中期）



※そば・落花生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウイフルーツ・ゼラチンの入った食材は使用しておりません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料
1	月	しらすとじゃが芋の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	しらす 赤みそ	小松菜 キャベツ・人参 玉ねぎ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	野菜ハイハイン
2	火	鶏ミンチと野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（バナナ）	無塩やわらかうどん	鶏ひき肉	玉ねぎ・人参 小松菜・白菜 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	みそ入り7倍がゆ	米(国産) 赤みそ
3	水	鶏ささみと野菜の煮物 ブロッコリーと人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	なす・玉ねぎ ブロッコリー・人参 チンゲン菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ
4	木	豆腐とじゃが芋の煮物 キャベツと玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ スープ フルーツ（みかん）	じゃが芋 米(国産)	豆腐	人参 キャベツ・玉ねぎ 赤ピーマン・ブロッコリー みかん	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖
5	金	白身魚となすの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	白糸たら 赤みそ	なす ほうれん草・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク
6	土	豆腐と野菜の煮物 かぼちゃの煮物 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) おつゆ麴	豆腐 赤みそ	小松菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ハイハイン
8	月	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉 赤みそ	玉ねぎ・ピーマン チンゲン菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ
9	火	鶏ささみと野菜の煮物 キャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産) 巻麴	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ	玉ねぎ キャベツ・人参 なす	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖
10	水	白身魚とカリフラワーの煮物 じゃが芋の煮物 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	からすがれい	カリフラワー 人参 ほうれん草・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	野菜ボーロ	野菜ボーロ
11	木	豆腐と野菜のうどん 小松菜と白菜の煮浸し フルーツ（オレンジ）	無塩やわらかうどん	豆腐	かぼちゃ・玉ねぎ 小松菜・白菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油	にんじん7倍がゆ	米(国産) 人参
12	金	鶏ささみと野菜の煮物 花野菜の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー キャベツ・ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋
13	土	白身魚とパプリカの煮物 チンゲン菜と人参の煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	白糸たら 赤みそ	赤ピーマン・玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ボーロ	野菜ボーロ

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	献立	材料		
15	月	豆腐と野菜の煮物 大根の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	豆腐	小松菜・玉ねぎ 大根・人参 キャベツ・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	おこさませんべい	おこさませんべい		
16	火	鶏ミンチと野菜の煮物 ほうれん草と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産) じゃが芋	鶏ひき肉 赤みそ	カリフラワー・黄ピーマン ほうれん草・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	フルーツ(オレンジ)	オレンジ		
17	水	白身魚と野菜の煮物 さつま芋の煮物 7倍がゆ スープ フルーツ(煮りんご)	さつま芋 米(国産)	白系たら	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー りんご	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
18	木	豆腐と野菜の煮物 チンゲン菜と玉ねぎの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(バナナ)	米(国産)	豆腐 赤みそ	白菜・人参 チンゲン菜・玉ねぎ 大根・青ねぎ バナナ	だし・醤油 だし・醤油 だし	パンがゆ	食パン スキムミルク		
19	金	白身魚とかぼちゃの煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 7倍がゆ スープ	米(国産)	からすがれい	かぼちゃ ほうれん草・人参 ピーマン・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	フルーツ(オレンジ)	オレンジ		
20	土	鶏ミンチと白菜のうどん じゃが芋と玉ねぎの煮物 フルーツ(煮りんご)	無塩やわらかうどん じゃが芋	鶏ひき肉	白菜・人参 玉ねぎ りんご	だし・醤油 だし・醤油	ハイハイン	ハイハイン		
22	月	豆腐とキャベツの煮物 カリフラワーとピーマンの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 おつゆ麴 フルーツ(オレンジ)	米(国産) おつゆ麴	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ピーマン 小松菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
23	火	鶏ささみと野菜のうどん さつま芋の煮物 フルーツ(バナナ)	無塩やわらかうどん さつま芋	鶏ひき肉(ささみ)	玉ねぎ・人参 バナナ	だし・醤油 だし・醤油	しらす入り7倍がゆ	米(国産) しらす		
24	水	鶏ミンチと野菜の煮物 チンゲン菜とキャベツの煮浸し 7倍がゆ スープ	じゃが芋 米(国産)	鶏ひき肉	玉ねぎ チンゲン菜・キャベツ 人参・ブロッコリー	だし・醤油 だし・醤油 だし・塩	蒸さつま芋	さつま芋		
25	木	豆腐と玉ねぎの磯煮 さつま芋の煮物 7倍がゆ 味噌汁	さつま芋 米(国産)	豆腐 赤みそ	玉ねぎ・あおさのり 人参 ほうれん草・白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	おこさませんべい	おこさませんべい		
26	金	白身魚と白菜の煮物 じゃが芋と人参の煮物 7倍がゆ 味噌汁	じゃが芋 米(国産)	白系たら 赤みそ	白菜 人参 小松菜・玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	りんごのコンポート	りんご 砂糖		
27	土	鶏ささみと玉ねぎの煮物 ブロッコリーとキャベツの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁	米(国産)	鶏ひき肉(ささみ) 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ ほうれん草	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクボーロ	ミルクボーロ		
※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。						栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
						平均栄養価	89kcal	5.4g	0.9g	59mg

☆ 栄養価は、昼食・午後おやつを合わせた表記となっております。



2025年12月 赤坂台こども園 メニュー（初期）



※そば・落花生の入った食材は使用しておりません。

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
1	月	小松菜のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	米(国産)		小松菜 キャベツ	
2	火	白菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		白菜 人参	
3	水	かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 玉ねぎ	
4	木	豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	ブロッコリー	
5	金	さつまいものペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	さつまいも 米(国産)		ほうれん草	
6	土	かぼちゃのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ 小松菜	
8	月	白菜のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)		白菜 人参	
9	火	さつまいものペースト キャベツのペースト 10倍がゆ	さつまいも 米(国産)		キャベツ	
10	水	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 玉ねぎ	
11	木	豆腐のペースト かぼちゃのペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	かぼちゃ	
12	金	カリフラワールのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		カリフラワー ほうれん草	
13	土	人参のペースト じゃが芋のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	

日 付	曜 日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	その他
15	月	小松菜のペースト 大根のペースト 10倍がゆ	米(国産)		小松菜 大根	
16	火	ほうれん草のペースト カリフラワーのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 カリフラワー	
17	水	さつまいものペースト ブロッコリーのペースト 10倍がゆ	さつまいも 米(国産)		ブロッコリー	
18	木	豆腐のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	米(国産)	豆腐	人参	
19	金	かぼちゃのペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ	米(国産)		かぼちゃ ほうれん草	
20	土	じゃが芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		人参	
22	月	カリフラワールのペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	米(国産)		カリフラワー 小松菜	
23	火	さつまいものペースト 人参のペースト 10倍がゆ	さつまいも 米(国産)		人参	
24	水	ブロッコリーのペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ブロッコリー 玉ねぎ	
25	木	ほうれん草のペースト さつまいものペースト 10倍がゆ	さつまいも 米(国産)		ほうれん草	
26	金	じゃが芋のペースト 小松菜のペースト 10倍がゆ	じゃが芋 米(国産)		小松菜	
27	土	ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト 10倍がゆ	米(国産)		ほうれん草 玉ねぎ	

※ 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	39kcal	1.1g	0.2g	18mg

☆ 栄養価は、昼食のみとなります。