



# 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				献立	おやつ(午後) 材料
		主に熱や力のものとなるもの	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		
1月 1	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 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・えのきだけ・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	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2月 2 火	サンマーメン【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月 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) 巻麺		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	塩 だし	パン 牛乳	パン 牛乳
4月 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	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月 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 白菜・青ねぎ・しめじ	ウスター・ソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	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月 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 おつゆ麺	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 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月 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(パイン)	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) 巻麺	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 グリンピース なす・しめじ パイン(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月 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 ましま汁	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 おつゆ麺	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月 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	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月 12 金	コテージパイ【イギリス】 ワ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 マヨネーズ・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 ワインナー	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライバセリ ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ コーン・グリンピース・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月 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)			
			主に熱や力のものとなるもの	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・えのきだけ・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	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳			
16	火	白身魚フライ 焼じやが 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	鶏肉とさつまいのシチュー しらすと野菜のサラダ ピラフ フルーツ(りんご)	さつまいの・油 砂糖・油 米(国産)	鶏肉・牛乳 しらす	玉ねぎ・しめじ・グリンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライバセリ 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) おつゆ麺	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 えのきだけ・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)	うどん・さつまいの・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・ドライバセリ 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(さつまいの) 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・卵・バター 油・さつまいの・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 蒸さつまいの 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) さつまいの 砂糖 米(国産)	鶏肉 生揚げ 赤みそ・白みそ	れんこん・人参・グリンピース 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
							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)	
			主に熟や力のものになるもの	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	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 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・えのきだけ・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	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
2月	火	サンマーメン【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	子どものラムネ	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月	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) 巻麺		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	塩 だし	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
4月	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	たべっ子ペイピービスケット	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月	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 白菜・青ねぎ・しめじ	ウスター・ソース・醤油・料理酒 チキンコンソメ だし	ぱりんこ	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月	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 おつゆ麺	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	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・ビーマン 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	ソフトせんべい	お楽しみお菓子 牛乳	市販菓子 牛乳
9月	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(パイント)	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) 巻麺	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 グリンピース なす・しめじ パイント(缶詰)	醤油・本みりん・料理酒・だし だし	子どものラムネ	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月	水	パパの白みそ焼 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 おつゆ麺	さば・白みそ チーズ	細切昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ビーマン 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	かっぱえびせん	パン 牛乳	パン 牛乳
11月	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	たべっ子ペイピービスケット	おかかおにぎり	米(国産)・かつお節 醤油
12月	金	コテージパイ【イギリス】 ワ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 ワインナー	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	ぱりんこ	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月	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	カルシウムせんべい	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				午前おやつ	おやつ(午後)	
			主に熟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	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 焼じやが ほうれん草の納豆和え ごはん 味噌汁	油 じやが芋・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・グリンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライバセリ 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	たべっ子ベイビーピスケット	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	ぱりんこ	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 ひじきとじやが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん じやが芋・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) おつゆ麺	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・ドライバセリ 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	たべっ子ベイビーピスケット	パン 牛乳	パン 牛乳
26	金	サバの塩焼 じやが芋のあおさ和え 切干大根の煮物 ごはん 味噌汁	油 じやが芋 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	ぱりんこ	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 たんぱく質 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)	
		主に熟や力のものになるもの	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 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・えのきだけ・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月 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	ベビーセンベイ	みそ軟飯	米(国産) 赤みそ
3月 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 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麩	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	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	野菜ポーロ	野菜ポーロ
4月 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月 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 赤みそ・白みそ	なす ほうれん草・人参・玉ねぎ 白菜・青ねぎ・しめじ	だし・醤油 チキンコンソメ 醤油・本みりん・だし 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月 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 おつゆ麩	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 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・ビーマン 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	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月 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) (パイ)	でん粉・油・砂糖 さつま芋・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産) 巻麩	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	ベビーセンベイ	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月 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・マヨネースタイプ(卵不使用) 油・砂糖 米(国産)・押麦 おつゆ麩	からすがれい チーズ	カリフラワー 昆布・切干大根・干しいたけ・人参・ビーマン 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月 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月 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・マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	牛豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライバセリ ブロッコリー・赤ピーマン・キャベツ コーン・グリンピース・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月 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・まいだけ 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



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)	
			主に熟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 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 焼じやが ほうれん草の納豆和え 軟飯 味噌汁	じやが芋・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	ベビーセンベイ	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・グリンピース きゅうり・キャベツ・人参 コーン・ドライバセリ 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 ひじきとじやが芋の煮物 フルーツ(黄桃)	無塩やわらかうどん じやが芋・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) おつゆ麺	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	ベビーセンベイ	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	じやが芋 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 じやが芋のあおさ和え 切干大根の煮物 軟飯 味噌汁	じやが芋 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  
エネルギー  
たんぱく質  
脂質  
カルシウム  
平均栄養価  
269kcal  
9.8g  
5.6g  
108mg

☆ 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（後期）



※そば・蕎麦生・魚卵・甲殻類・軟体類・貝類・キウフルーツ・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)	
			主に熱や力のものになるもの	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 1 月	火	しらすとじやが芋の煮物 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	野菜ハイハイン	マンナウエハース	マンナウエハース
2 火	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（パナナ）	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	ベビーセンベイ	みぞ入り5倍がゆ 米(国産) 赤みそ	
3 水	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) 巻麩	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	ハイハイン	野菜ポート	野菜ポート
4 木	木	豆腐とじやが芋の煮物 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 赤ビーマン・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	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	マンナウエハース	パンがゆ	食パン スキムミルク
6 土	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) おつゆ麩	豆腐	小松菜・人参 かぼちゃ 玉ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	ミルクビスケット	ミルクビスケット
8 月	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 赤みそ	玉ねぎ・ビーマン チンゲン菜・人参 白菜・青ねぎ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	ミルクポート	ミルクポート
9 火	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) 巻麩	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	ベビーセンベイ	りんごのコンポート	りんご 砂糖
10 水	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	ハイハイン	しらすせんべい	しらすせんべい
11 木	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	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	土	白身魚とパブリカの煮物 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	白糸たら 赤みそ	赤ビーマン・玉ねぎ チンゲン菜・人参 白菜	だし・醤油 だし・醤油 だし	ハイハイン	野菜ポート	野菜ポート

日付	曜日	献立名	主な材料と体内外での働き					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 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・黄ビーマン ほうれん草・玉ねぎ 人参	だし・醤油 だし・醤油 だし	ベビーセンベイ	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	ハイハイン	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 ビーマン・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	ハイハイン	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 カリフラワーとビーマンの煮浸し 5倍がゆ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産) おつゆ麺	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ビーマン 小松菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	野菜ハイハイン	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	ベビーセンベイ	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	ハイハイン	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	おこさせんべい	おこさせんべい	
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	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	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・蕎麦・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 1 月	火	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 赤みそ	米(国産)
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) 巻麩	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	野菜ポーロ	野菜ポーロ
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) おつゆ麩	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	ミルクポーロ	ミルクポーロ
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) 巻麩	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	野菜ポーロ	野菜ポーロ
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	にんじんア倍がゆ	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	野菜ポーロ	野菜ポーロ

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	おこさせんべい	おこさせんべい	
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・黄ビーマン 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)	白糸たら	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boro	ミルクboro	
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 ビーマン・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	ハイハイ	
22	月	豆腐とキャベツの煮物 カリフラワーとビーマンの煮浸し 7倍がゆ 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	米(国産) おつゆ麺	豆腐 赤みそ	キャベツ・人参 カリフラワー・ビーマン 小松菜 オレンジ	だし・醤油 だし・醤油 だし	ミルクboro	ミルクboro	
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 しらす	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	豆腐と玉ねぎの礹煮 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	おこさせんべい	おこさせんべい	
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)	白糸たら 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boro	ミルクboro	

※ 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 曜 付 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
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 プロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)	豆腐	プロッコリー		
5 金	さつま芋のペースト ほうれん草のペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつま芋	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	さつま芋のペースト キャベツのペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつま芋	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 曜 付 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
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	さつま芋のペースト プロッコリーのペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつま芋			プロッコリー
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 米(国産)	じゃが芋			人参
22 月	カリフラワーのペースト 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	さつま芋のペースト 人参のペースト 10倍がゆ 米(国産)	さつま芋			人参
24 水	プ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)			プロッコリー 玉ねぎ	
25 木	ほうれん草のペースト さつま芋のペースト 10倍がゆ さつま芋 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。