



2025年 12月献立表

社会福祉法人 都島友の会
 こども発達科 トクフコ それいゆ

日 曜日	献立名 (昼食)		黄 色		
			熱ゆかになる エネルギー源	赤 色	緑 色
			熱ゆかになる たんぱく質源	血や肉になる たんぱく質源	体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源
1 月	ご飯 オニオンスープ 鶏肉のから揚げ スティック野菜	牛乳	米	鶏肉 牛乳	胡瓜 大根 人参 玉葱 バセリ 生姜
2 火	カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	玉葱 人参 ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 オレンジ
3 水	ご飯 けんちん汁 鯖の味噌煮 白菜のごま酢和え	牛乳	米 ごま 里芋 こんにゃく	鯖 豆腐 牛乳	人参 白菜 えのき茸 大根 小松菜
4 木	ちゃんぽん ちくわのカレー揚げ きゅうりのおかか和え	牛乳	中華麺 小麦粉	豚肉 牛乳 かまぼこ かつお節 竹輪	もやし 人参 キャベツ 玉葱 きくらげ 青ねぎ 胡瓜 コーン
5 金	大根御飯 みそ汁 鯖の磯辺焼き ゆかり和え	牛乳	米	油揚げ 鯖 牛乳 青のり 豆腐	大根 大根葉 キャベツ 小松菜 玉葱 人参 青ねぎ
6 土	チャーハン 野菜サラダ スープ	お茶	米	豚肉	玉葱 人参 コーン キャベツ ブロッコリー 大根 白菜 バセリ
8 月	ご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のしらす和え	牛乳	米	鶏肉 しらす 豆腐 牛乳	生姜 青梗菜 キャベツ なめこ 青ねぎ
9 火	他人どんぶり 春雨サラダ 赤だし	牛乳	米 春雨	牛肉 卵 竹輪 油揚げ わかめ 牛乳	人参 玉葱 ごぼう 青ねぎ 胡瓜 キャベツ 白ねぎ
10 水	パン 小松菜のスープ チキンと南瓜のグラタン トマトサラダ オープンポテト	牛乳	パン 小麦粉 マカロニ バター パン粉 じゃが芋	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ	玉葱 人参 南瓜 小松菜 胡瓜 トマト えのき茸
11 木	ご飯 みそ汁 魚のおろし煮 ゴママヨネーズ和え	牛乳	米 ごま 里芋	鰹 牛乳	大根 玉葱 人参 キャベツ 青ねぎ 小松菜
12 金	ご飯 みそ汁 ウインナー ひじき入りオムレツ もやしナムル みかん	牛乳	米 じゃが芋	卵 ひじき わかめ 鶏肉 牛乳 ウインナー	玉葱 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 みかん かいわれ大根
13 土	休園日				
15 月	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	牛乳	米	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	小松菜 えのき茸 人参 玉葱 青ねぎ
16 火	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	牛乳	米 じゃが芋	牛肉 牛乳	グリーンピース 玉葱 人参 マッシュルーム 胡瓜 キャベツ コーン バナナ
17 水	焼きうどん オープンポテト みそ汁 りんご	牛乳	うどん じゃが芋	豚肉 ちくわ 青のり 厚揚げ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ 青梗菜 りんご
18 木	ご飯 もやしスープ 厚揚げのマーボー豆腐 大根とレタスのサラダ	牛乳	米	厚揚げ 豚肉 牛乳	生姜 キャベツ 青ねぎ 玉葱 胡瓜 大根 レタス 人参 もやし 豆苗
19 金	ご飯 みそ汁 みかん 鮭のマヨネーズ焼き 切り干し大根炒め煮	牛乳	米	鮭 油揚げ 牛乳 わかめ	バセリ にんにく 切り干し大根 人参 玉葱 えのき茸 青ねぎ みかん
20 土	休園日				
22 月	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き なんきんサラダ	牛乳	米	鯖 大豆 牛乳	ゆず なんきん にんじん れんこん 胡瓜 大根 小松菜
23 火	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮込み 胡瓜としらすの酢の物	牛乳	米 こんにゃく	牛肉 豆腐 しらす わかめ 牛乳 かまぼこ	白菜 玉葱 白ねぎ 人参 胡瓜 もやし 小松菜
24 水	ご飯 みそ汁 りんご 豚肉のカレー炒め キャベツのごま和え	牛乳	米 ごま	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	生姜 にんにく 玉葱 しめじ茸 小松菜 キャベツ レンコン かいわれ大根 りんご 青ねぎ
25 木	チキンライス エビフライ マカロニサラダ ほうれん草のスープ ゼリー	牛乳	米 パン粉 マカロニ	鶏肉 えび 牛乳	玉葱 人参 コーン 胡瓜 キャベツ グリンピース えのき茸 ほうれん草
26 金	年越しきつねうどん かみかみサラダ さつま芋の天ぷら バナナ	牛乳	うどん ごま さつま芋 小麦粉	かまぼこ 鶏肉 油揚げ 豚肉 ひじき	青ねぎ 千切り大根 キャベツ コーン バナナ
27 土	休園日				

今年の冬至は12月22日です。
 冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
 にんじん、れんこん、なんきん…などなど。
 また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
 寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

MERRY CHRISTMAS



メディッシュフードサービス
 管理栄養士 作成