

2025年
12月

幼児食 献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝おやつ		牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食		★チキンカレーライス、★コールスローサラダ、フルーツポンチ	御飯、★もやしのみそ汁、★魚のコーンマヨネーズ焼き、★じゃが芋さびら、柿	御飯、たまごスープ、★酢鶏、★ほうれん草のナムル	ロールパン、★クリームコーンスープ、ひじきと豆腐入りハンバーグ、★キャロットラベ風サラダ	わかめ御飯、★石狩汁(北海道の郷土料理)、鶏肉の照り焼き、★ブロッコリーのおかか和え、★みかん	御飯、★おでん、★こまつなツナ酢あえ
昼おやつ		牛乳、★かぼちゃ蒸しパン	麦茶、豆乳さなこもち	麦茶、納豆入りお好み焼き	麦茶、★さつまいもおにぎり	牛乳、★かぼちゃドーナツ	牛乳、セサミケーキ
		7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	みそ炒め丼、★豆腐とかぶのすまし汁	御飯、★キャベツのみそ汁、★たらの揚げおろし煮、★ひじきとじゃが芋の炒り煮	御飯、★わかめスープ、★鶏肉のチリソース風、★キャベツとトマトの中華あえ	御飯、★かぼちゃのみそ汁、さけの塩焼き、★切干大根と凍り豆腐の煮物、パナナ	食パン、★にんじんスープ、豆腐チキンナゲット、★ポテトサラダ	御飯、★じゃがいもとあさりのみそ汁、鶏のからあげレモンソース和え、★キャベツとほうれんそうの磯和え	★野菜そばろ丼、★さといものみそ汁、もも缶
昼おやつ	牛乳、あおのりしらすマヨトースト	牛乳、★ほうれんそうのカップケーキ	牛乳、★ミニアップルパイ	牛乳、マカロニさな粉	麦茶、しらすごまおにぎり	牛乳、★つぶつぶにんじんみかんゼリー	牛乳、ココア蒸しパン
		14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	★トマトクリームパスタ、★野菜コンソメスープ	御飯、★豆腐のみそ汁、★スコップコロッケ、★ピーマンのごま炒め	★鶏飯、★にぎやかサラダ、★はくさいのゆかり和え、★みかん	★あさりの炊き込み御飯、★あおさ汁、魚のかば焼き風、★きゅうりの酢の物	★味噌コーンラーメン(北海道の郷土料理)、★だいのんのごま酢和え、さつま芋の甘煮、オレンジ	御飯、★はくさいと厚揚げのみそ汁、★鶏じゃが、★小松菜とコーンの和え物	★マーボー豆腐丼、★中華スープ、★はるさめの酢の物
昼おやつ	牛乳、シュガートースト	麦茶、あんまん	牛乳、ごまクッキー	牛乳、焼きいも	麦茶、★菜飯おにぎり	牛乳、サターアングギー	牛乳、★スイートポテト
		21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい
昼食	御飯、★五目みそ汁、豚肉とたまねぎのソテー	御飯、★キャベツとわかめのみそ汁、魚の照り焼き、★かぼちゃのそばろあんかけ、★みかん	御飯、★じゃがいもとはくさいのすまし汁、★チキンチキンごぼう、★ピーマンの塩昆布あえ	コッペパン、★サーモン豆乳シチュー、★ごぼうとツナのサラダ、パイン缶	コーンライス、★かぼちゃスープ、クリスマスチキン、★スパゲッティサラダ	御飯、★なすのみそ汁、豚肉のしょうが焼き、★白菜とほうれん草の塩ごま和え	御飯、★豆腐とだいのんのすまし汁、★八宝菜
昼おやつ	牛乳、パナナ、麩のラスク	麦茶、★野菜とチーズのチヂミ	牛乳、さなこ蒸しパン	麦茶、五平餅	牛乳、★サンタさんのブラウニー	麦茶、豆乳パンナコッタ	牛乳、フレンチトースト
		28(日)	29(月)	30(火)	31(水)		
朝おやつ	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい	牛乳、せんべい			
昼食	★親子うどん、★ブロッコリーとひじきのソテー、もも缶	御飯、★野菜コーンスープ、魚のステーキソースかけ、のり塩ポテト	御飯、★はるさめスープ、★ヤンニョムチキン、★ほうれん草ともやしのナムル	★三色どんぶり、★じゃがいものみそ汁、パナナ			
昼おやつ	牛乳、★にんじんのカップケーキ	牛乳、あずき蒸しパン	牛乳、蒸し芋	牛乳、ホットケーキ			

★マークのある献立は旬の食材を使用しています

2025年
12月

離乳食 - 初期
献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝おやつ							
昼食		1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト
昼おやつ							
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ							
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	1 0 倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト
昼おやつ							
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
朝おやつ							
昼食	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト	1 0 倍粥、野菜のペースト			
昼おやつ							

2025年
12月

離乳食 - 中期
献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝おやつ		せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食		全粥、キャベツのスープ、 鶏じゃが、バナナ	全粥、こまつなのみそ風味 だし煮、たらとじゃがい ものコーン煮	全粥、ほうれんそうスー プ、鶏肉と野菜のやわら か煮	全粥、チンゲンサイの スープ、鶏ひき肉と豆腐 のそぼろ煮	全粥、キャベツと豆腐の みそ風味だし煮、さけと ブロッコリーのやわらか 煮、みかん	全粥、こまつなとキャベ ツのすまし汁、おでん
昼おやつ		蒸しかぼちゃ	クッキー	納豆粥	さつまいものだし煮	かぼちゃのだし煮	クッキー
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	しらすのみそ粥、豆腐と かぶのすまし汁	全粥、キャベツとチンゲ ンサイのみそ風味だし煮、 たらのおろし煮	全粥、コーンスープ、鶏 肉とキャベツのトマト煮	全粥、かぼちゃのみそ風 味だし煮、さけと野菜の 煮物	全粥、にんじんスープ、 そぼろ煮	全粥、じゃがいものみそ 風味だし煮、鶏肉とほう れんそうの煮物	野菜そぼろ粥、だいこん のみそ風味だし煮
昼おやつ	クッキー	じゃがいもの煮物	クッキー	バナナ	しらす粥	にんじんのだし煮	クッキー
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、オニオンスープ、 鶏肉とほうれんそうの和 風煮	全粥、みそ風味だし煮、 豆腐とじゃがいもの煮物	全粥、はくさいのすまし 汁、鶏肉とじゃがいもの 卵とじ	全粥、だいこんのすまし 汁、魚の煮つけ	全粥、さつまいものみそ 風味だし煮、鶏ひき肉と キャベツのそぼろ煮	全粥、はくさいのみそ風 味だし煮、鶏じゃが	豆腐粥、野菜スープ
昼おやつ	蒸しかぼちゃ	クッキー	みかん	蒸しいも	菜粥	コーン粥	さつまいものだし煮
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	全粥、みそ風味だし煮、 鶏肉とたまねぎのやわら か煮	全粥、キャベツのみそ風 味だし煮、かぼちゃのそ ぼろあんかけ	全粥、はくさいのすまし 汁、鶏肉とじゃがいもの 煮物	全粥、ほうれんそうと コーンのスープ、さけの 和風ポトフ	コーン粥、かぼちゃスー プ、鶏ささみとキャベツ のやわらか煮	全粥、なすのみそ風味だ し煮、豆腐と白菜の煮込 み	全粥、豆腐とだいこんの すまし汁、野菜の卵とじ
昼おやつ	麩とバナナのとうとう煮	みかん	クッキー	みそ粥	クッキー	クッキー	クッキー
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい			
昼食	あったかうどん、ブロッ コリーのやわらか煮	全粥、野菜スープ、魚の 煮つけ	全粥、具だくさんスープ、 鶏肉とほうれんそうのみ そ煮	三色粥、じゃがいものす まし汁			
昼おやつ	にんじん粥	じゃがいものだし煮	蒸し芋	バナナ			

2025年
12月

離乳食 - 後期
献立表

		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝おやつ		せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食		硬粥、キャベツのスープ、 鶏じゃが、バナナ	硬粥、もやしのみそ風味 だし煮、たらとじゃがい ものコーン煮	硬粥、ほうれんそうスー プ、鶏肉とピーマンのケ チャップ煮	硬粥、チンゲンサイの スープ、ひじきと豆腐入 りハンバーグ	硬粥、キャベツと豆腐の みそ風味だし煮、さけと ブロッコリーのやわらか 煮、みかん	硬粥、こまつなとキャベ ツのすまし汁、おでん
昼おやつ		蒸しかぼちゃ	クッキー	納豆粥	さつまいもお焼き	かぼちゃのだし煮	クッキー
	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	豚肉と野菜のみそ粥、豆 腐とかぶのすまし汁	硬粥、キャベツとチンゲ ンサイのみそ風味だし煮、 たらのおろし煮	硬粥、わかめスープ、鶏 肉とキャベツのトマト煮	硬粥、かぼちゃのみそ風 味だし煮、さけと野菜の 煮物	食パン、にんじんスープ、 豆腐チキンナゲット、ポ テトサラダ	硬粥、じゃがいものみそ 風味だし煮、鶏肉とほう れんそうの煮物	野菜そぼろ粥、だいこん のみそ風味だし煮
昼おやつ	しらすのパン粥	じゃがいもとほうれんそ うのお焼き	クッキー	マカロニとバナナのやわ らか煮	しらす粥	にんじんの甘煮	クッキー
	14(日)	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	トマトパスタ、オニオン スープ	硬粥、豆腐のみそ風味だ し煮、ひき肉とじゃがい ものそぼろ煮	硬粥、はくさいのすまし 汁、鶏肉とじゃがいもの 卵とじ	硬粥、だいこんのすまし 汁、魚の煮つけ	硬粥、さつまいものみそ 風味だし煮、鶏ひき肉と キャベツのそぼろ煮	硬粥、はくさいのみそ風 味だし煮、鶏じゃが	マーボー豆腐粥、野菜 スープ
昼おやつ	かぼちゃマッシュサンド	クッキー	みかん	蒸しいも	菜粥	コーン粥	さつまいものお焼き
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
朝おやつ	牛乳、せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい
昼食	硬粥、みそ風味だし煮、 豚肉とたまねぎのケ チャップ煮	硬粥、キャベツとわかめ のみそ風味だし煮、かぼ ちゃのそぼろあんかけ	硬粥、じゃがいもとはく さいのすまし汁、鶏肉と ピーマンの炒め煮	硬粥、ほうれんそうと コーンのスープ、さけの 和風ポトフ	コーン粥、かぼちゃスー プ、鶏ささみとキャベツ のやわらか煮	硬粥、なすのみそ風味だ し煮、豚肉と白菜の煮込 み	硬粥、豆腐とだいこんの すまし汁、豚肉と野菜の 卵とじ
昼おやつ	麩とバナナののりとうろ煮	みかん	クッキー	みそ粥	クッキー	クッキー	クッキー
	28(日)	29(月)	30(火)	31(水)			
朝おやつ	せんべい	せんべい	せんべい	せんべい			
昼食	あったかうどん、ブロッ コリーとひじきの炒め煮	硬粥、野菜スープ、魚の 煮つけ	硬粥、具だくさんスープ、 鶏肉とほうれんそうのケ チャップ煮	三色粥、じゃがいものす まし汁			
昼おやつ	にんじん粥	じゃがいものお焼き	蒸し芋	バナナ			

今月の郷土料理

2025 年 12 月：北海道

「今月の郷土料理」は、毎月一つの都道府県を選び、その土地の郷土料理を紹介します

● 石狩鍋 (献立ラクだもん幼児食：2025 年 12 月 5 日昼食に「石狩汁」として掲載)

「石狩鍋」は、北海道を代表する郷土料理です。サケで有名な石狩川の河口にある石狩町で生まれたとされ、もともとは漁師たちのまかない料理でした。江戸時代から盛んだったサケ漁の際に、大漁を祝ってとれたてのサケのぶつ切りやあらを味噌汁の鍋に入れて食べたのが始まりといわれています。昭和 20 年代には、石狩市の地びき網漁を見に来た観光客に「石狩鍋」を振る舞ったところ、そのおいしさが評判となり、全国に広まりました。味噌仕立ての温かい汁が冷えた体を温める冬の定番料理で、現在では家庭でも親しまれています。

具材はサケの身やあらのほか、たまねぎ、長ねぎ、キャベツ、大根、しいたけ、豆腐などが一般的です。家庭によってはいくらをのせたり、バターで風味をつけたりすることもあります。今回は、石狩鍋よりもお汁を多くし、給食でも食べやすいように「石狩汁」として提供します。



画像はイメージです

参考：「石狩鍋」https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/ishikarinabe_hokkaido.html

● ラーメン (献立ラクだもん幼児食：2025 年 12 月 18 日昼食に「味噌コーンラーメン」として掲載)



画像はイメージです

明治 17 年 (1884 年)、函館の洋食店で提供された「南京そば」が日本ではじめてのラーメンだったといわれていますが、詳しい資料は残っておらず定かではありません。戦後になると、寒い北海道ではラーメンが急速に広まり、札幌の味噌、函館の塩、旭川の醤油といった地域ごとのご当地ラーメンが生まれました。北海道のラーメンは、濃厚な豚骨スープを使うことが多く、これはアイヌの人々が食していた白濁した豚骨スープが影響しているともいわれます。麺は製麺所でつくられることが多く、店と製麺所のつながりが深いのも北海道のラーメンの特徴

です。旭川では香味油でスープの表面を覆い、冷めにくくする工夫がされています。函館はさっぱりとした清湯スープ、釧路はゆで時間が短い細い縮れ麺が特徴です。ほかにも、利尻の昆布ラーメンや室蘭のカレーラーメンなど、北海道各地で個性豊かな味を楽しむことができます。今回は、札幌の味噌ラーメンを子ども達でも食べやすいように、ひき肉やコーンを使っておいしく仕上げます。

参考：「ラーメン」https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/search_menu/menu/ramen_hokkaido.html