

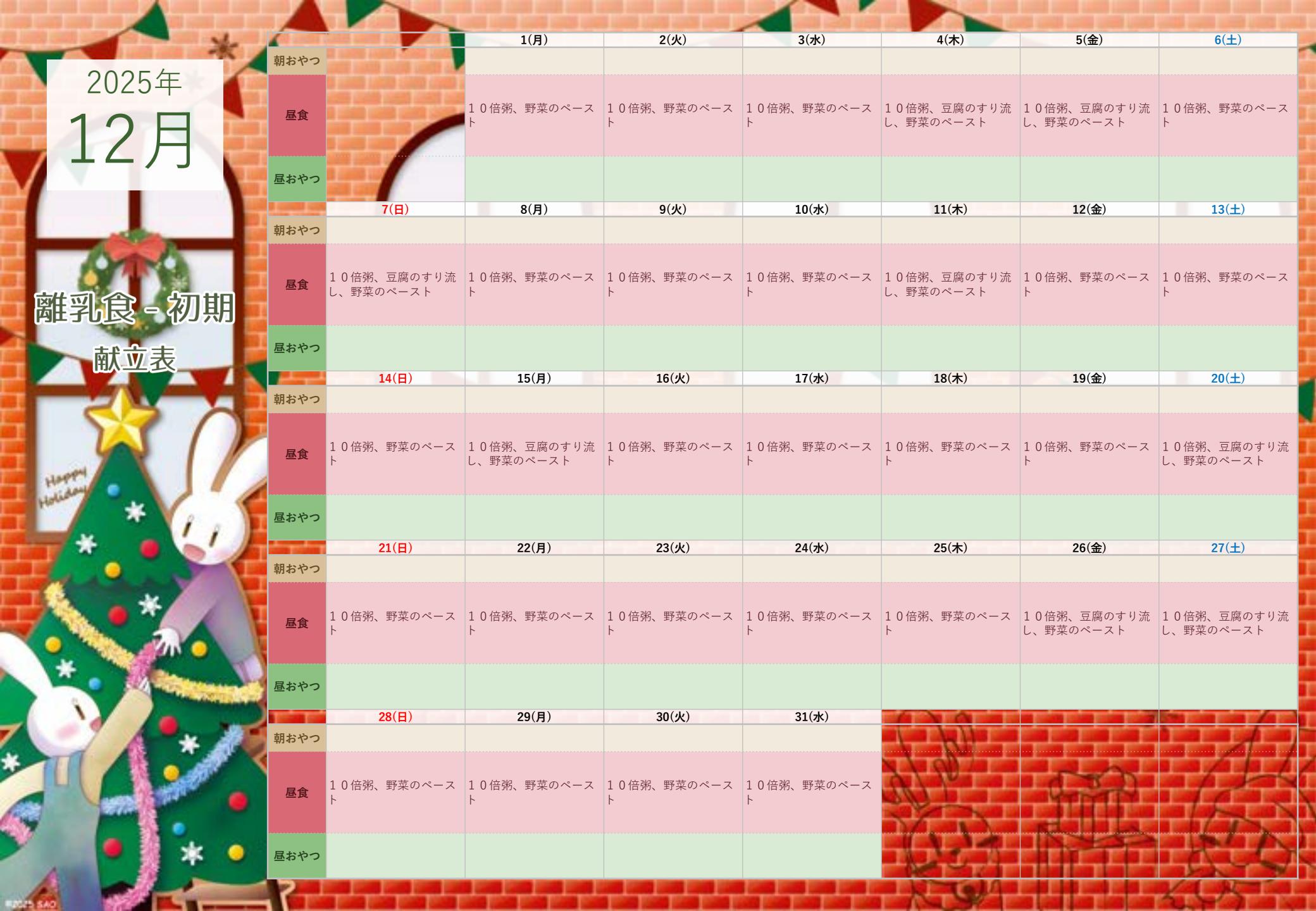
2025年
12月

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、★じゃが芋きんぴら、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、★こまつのツナ酢あえ
昼おやつ		牛乳、★かぼちゃ蒸しパン	麦茶、豆乳きなこもち	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)	13(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	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、バナナ	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	★野菜そぼろ丼、★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、マカロニきな粉	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)	20(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	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、★スコッブロッケ、ビーマンのごま炒め	★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、★味噌コーンラーメン(北海道の郷土料理)、★だいこんのごま酢和え、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、サーティーアンダギー	牛乳、★スイートポテト
	21(日)	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(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	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、★かぼちゃのそぼろあんかけ、★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、★ビ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、クリスピーチキン、★スパゲッティーサラダ	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、★豆腐とだいこんのすまし汁、★八宝菜
昼おやつ	牛乳、バナナ、麩のラスク	麦茶、★野菜とチーズのチヂミ	牛乳、きなこ蒸しパン	麦茶、五平餅	牛乳、★サンタさんのブロウニー	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、バナナ			
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



朝おやつ		1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
朝おやつ							
昼食		10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10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	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10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	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10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	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、豆腐のすり流し、野菜のペースト	10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	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト	10倍粥、野菜のペースト			
昼おやつ							

2025年
12月

離乳食 - 初期
献立表



2025年
12月

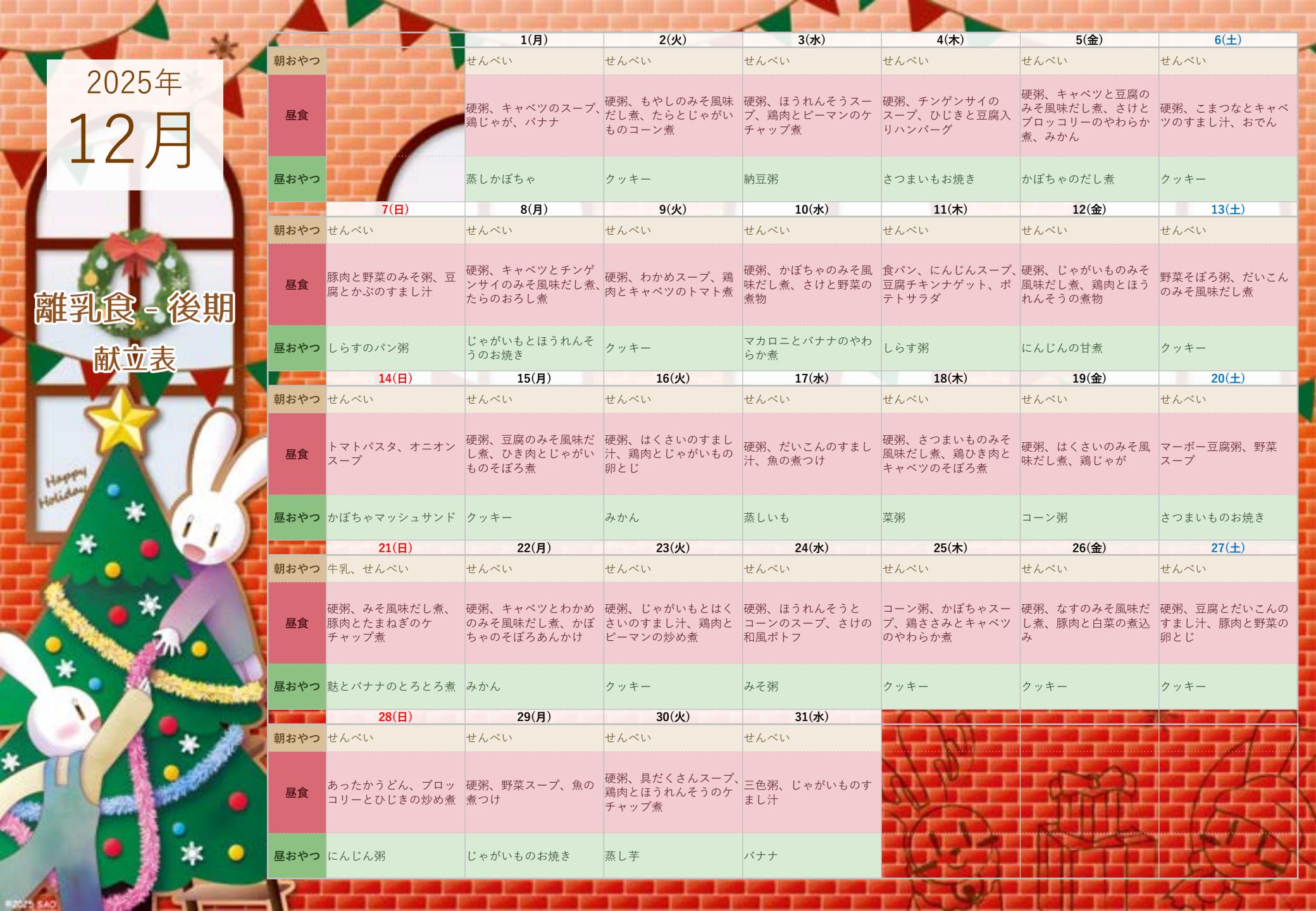
離乳食 - 中期
献立表

		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、鶏じやが、バナナ	全粥、こまつなのみぞ風味だし煮、たらとじやがいものコーン煮	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ぞ風味だし煮、さけとプ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	しらすのみぞ粥、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ぞ風味だし煮、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、かぼちゃのみぞ風味だし煮、さけと野菜の煮物	全粥、にんじんスープ、そぼろ煮	全粥、じゃがいものみぞ風味だし煮、鶏肉とほうれんそうの煮物	野菜そぼろ粥、だいこんのみぞ風味だし煮
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、みぞ風味だし煮、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、さつまいものみぞ風味だし煮、鶏ひき肉とキャベツのそぼろ煮	全粥、はくさいのみぞ風味だし煮、鶏じやが	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、みぞ風味だし煮、鶏肉とたまねぎのやわらか煮	全粥、キャベツのみぞ風味だし煮、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、なすのみぞ風味だし煮、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	麩とバナナのとろとろ煮	みかん	クッキー	みぞ粥	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、プ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ぞ煮	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、鶏じやが、バナナ	硬粥、もやしのみぞ風味だし煮、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ぞ風味だし煮、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	豚肉と野菜のみぞ粥、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ぞ風味だし煮、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、かぼちゃのみぞ風味だし煮、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、じゃがいものみぞ風味だし煮、鶏肉とほうれんそうの煮物	野菜そぼろ粥、だいこんのみぞ風味だし煮
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、豆腐のみぞ風味だし煮、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、さつまいものみぞ風味だし煮、鶏ひき肉とキャベツのそぼろ煮	硬粥、はくさいのみぞ風味だし煮、鶏じやが	マーポー豆腐粥、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、みぞ風味だし煮、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ぞ風味だし煮、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、なすのみぞ風味だし煮、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	麩とバナナのとろとろ煮	みかん	クッキー	みぞ粥	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/kyourui/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/kyourui/search_menu/menu/ramen_hokkaido.html