

※マヨネーズ、天ぷら粉、加工品は卵不使用のものを使用しています。

## 2025年12月 献立表(1日～14日) 社会福祉法人豊友会

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
1	月	わかめごはん 魚香味焼き 小松菜コーン和え 切干大根サラダ 味噌汁	オレンジ	シュガートースト 牛乳	●米、わかめふりかけ ●赤魚、しょうが、にんにく、ねぎ、ごま ●小松菜、もやし、コーン ●切干大根、人参、きゅうり、ツナ ●かぼちゃ、えのきたけ、わかめ●オレンジ ◆食パン、バター
2	火	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き キャベツごま和え こんにゃく土佐煮 すまし汁	りんご	きな粉麩ラスク バナナ 牛乳	●米●鶏肉、玄米フレーク ●キャベツ、きゅうり、油揚げ、ごま ●板こんにゃく、かつお節 ●大根、玉ねぎ、人参●りんご ◆おつゆ麩、バター、きな粉◆バナナ
3	水	カレーライス ほうれん草和え物 ひじきサラダ	みかん	おからココアケーキ 牛乳	●米、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、れんこん カレールウ、スキムミルク ●ほうれん草、人参、えのきたけ ●ひじき、大豆、きゅうり、ツナ●みかん ◆ホットケーキミックス、ココア、おから、バター スキムミルク
4	木	ごはん さつま揚げ チンゲン菜ゆかり和え ゆでワインナー スープ	バナナ	ごまおかかおにぎり お茶	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、ごぼう しょうが、スキムミルク ●チンゲン菜、もやし、人参、ゆかりふりかけ ●ワインナー●木綿豆腐、しめじ、ねぎ●バナナ ◆米、かつお節、ごま
5	金	ごはん 鶏肉ごまみそ焼き 春雨酢の物 高野豆腐煮物 すまし汁	りんご	コーンフレーク 牛乳	●米●鶏肉、しょうが、ごま ●春雨、人参、きゅうり ●高野豆腐 ●小松菜、しめじ、玉ねぎ●りんご ◆コーンフレーク
6	土	豚丼 スープ	バナナ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、にんにく ●白菜、もやし、わかめ ●バナナ
7	日	※	※	※	※
8	月	ごはん 麻婆豆腐 わかめ酢の物 ちくわ天ぷら	りんご	レーズンスコーン 牛乳	●米●木綿豆腐、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン しょうが、にんにく ●わかめ、キャベツ、きゅうり、しらす干し、ごま ●ちくわ、てんぶら粉●りんご ◆ホットケーキミックス、レーズン、バター、スキムミルク
9	火	ごはん 魚塩焼き ほうれん草のり和え 人参から揚げ 豚汁	オレンジ	ハートパイ 牛乳	●米●鮭 ●ほうれん草、白菜、もやし、刻みのり ●人参、しょうが、にんにく、小麦粉 ●豚肉、大根、人参、ごぼう、ねぎ●オレンジ ◆パイシート
10	水	ごはん 豚肉・さつまいもみそ炒め ゆでブロッコリー れんこん金平 スープ	バナナ	黒糖クッキー 牛乳	●米●豚肉、しょうが、さつまいも、玉ねぎ、ピーマン ●ブロッコリー ●れんこん、人参、ごま ●木綿豆腐、コーン、ねぎ●バナナ ◆小麦粉、黒糖、バター、スキムミルク
11	木	ごはん 魚童田揚げ チンゲン菜中華和え かぼちゃオーブン焼き すまし汁	みかん	ヨーグルト せんべい お茶	●米●赤魚、しょうが、小麦粉 ●チンゲン菜、もやし、わかめ、ごま ●かぼちゃ ●白菜、しめじ、人参●みかん ◆ヨーグルト、スキムミルク、フルーツソース ◆星たべよ
12	金	鮭ごはん チーズハンバーグ コールスローサラダ フライドポテト スープ ひとくちゼリー	お誕生日	さつまいもチーズケーキ 牛乳	●米、鮭フレーク、ごま ●豚ひき肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、チーズ スキムミルク、パン粉 ●キャベツ、人参、ツナ●じゃがいも ●かぶ、白菜、わかめ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、さつまいも、バター スキムミルク、クリームチーズ、レモン果汁
13	土	味噌バターコーンラーメン ちくわ磯辺焼き	りんご	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆで中華麺、豚ひき肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 コーン、バター ●ちくわ、青のり ●りんご
14	日	※	※	※	※

**2025年12月 献立表(15日～31日) 社会福祉法人豊友会**

日	曜	昼食	果物	おやつ	原材料名(調味料省略)
15	月	ごはん 豚肉しうが炒め ほうれん草白和え チーズ 味噌汁	バナナ	きつねおにぎり お茶	●米 ●豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、しょうが ●ほうれん草、人参、糸こんにゃく、木綿豆腐、ごま ●チーズ ●じゃがいも、おつゆ麩、わかめ●バナナ ◆米、油揚げ、ごま
16	火	ごはん 魚サクサク焼き チンゲン菜和え物 五目豆煮物 味噌汁	みかん	あんこパイ 牛乳	●米 ●たら、パン粉、ごま ●チンゲン菜、人参、もやし ●ひじき、大豆、人参、ごぼう、板こんにゃく ●里芋、玉ねぎ、油揚げ●みかん ◆パイシート、あんこ
17	水	ごはん クリームシチュー ほうれん草ソテー マカロニサラダ	りんご	ジャムサンド 牛乳	●米 ●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、白菜 ●シチュールウ、スキムミルク ●ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コーン ●マカロニ、きゅうり、ツナ●りんご ◆食パン、いちごジャム、ブルーベリージャム
18	木	ごはん 魚マヨネーズ焼き 小松菜おかか和え 金時豆煮物 すまし汁	オレンジ	コンソメポテト 牛乳	●米 ●たら、玉ねぎ、しめじ、スキムミルク ●小松菜、人参、かつお節 ●金時豆 ●木綿豆腐、もやし、わかめ●オレンジ ◆じゃがいも、パセリ粉
19	金	バターライス フライドチキン ブロッコリー和え物 ナポリタン スープ ひとくちゼリー	<b>クリスマス会</b> 	クリスマスクッキー 牛乳	●米、人参、コーン、バター ●鶏肉、しょうが、にんにく、オールスパイス ●小麦粉、豆乳●ブロッコリー ●スパゲティ、ピーマン、しめじ ●キャベツ、玉ねぎ、人参●ひとくちゼリー ◆小麦粉、バター、スキムミルク
20	土	中華丼 味噌汁	オレンジ	お楽しみおやつ 牛乳	●米、豚肉、白菜、玉ねぎ、もやし、人参、しょうが ●木綿豆腐、しめじ、わかめ ●オレンジ
21	日				
22	月	ごはん 魚ゆず照り焼き 白菜和え物 かぼちゃ煮物 味噌汁	みかん	コーン蒸しパン 牛乳	●米 ●カラスカレイ、ゆず ●白菜、人参、油揚げ、ごま ●かぼちゃ ●大根、しめじ、玉ねぎ●みかん ◆ホットケーキミックス、コーン
23	火	ごま塩ごはん 冬野菜ボトフ 小松菜しらす和え ちくわしょうゆマヨ炒め	りんご	きな粉トースト 牛乳	●米、ごま塩ふりかけ ●ワインナー、じゃがいも、白菜、大根、人参、しめじ ●小松菜、人参、しらす干し ●ちくわ●りんご ◆食パン、きな粉、バター
24	水	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 白菜和え物 さつまいもサラダ コーンスープ	オレンジ	プリンアラモード お茶	●米 ●鶏肉、マーマレードジャム ●白菜、人参、ちくわ●さつまいも、きゅうり、チーズ ●コーンクリーム缶、玉ねぎ、コーン、スキムミルク ●パセリ粉●オレンジ ◆かんてんぱぱ、スキムミルク、みかん缶 コーンフレーク
25	木	ごはん 魚ムニエル 小松菜和風和え 厚揚げ煮物 すまし汁	バナナ	マシュマロサンド みかん 牛乳	●米 ●たら、バター、小麦粉 ●小松菜、ひじき、人参、かつお節、ツナ、刻みのり ●ごま●厚揚げ ●大根、玉ねぎ、わかめ●バナナ ◆クラッカー、マシュマロ◆みかん
26	金	ごはん つくねあんかけ チンゲン菜ツナ和え じゃがマヨおかか 味噌汁	りんご	セサミクッキー 牛乳	●米 ●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、しょうが ●スキムミルク●チンゲン菜、人参、ツナ ●じゃがいも、かつお節 ●白菜、人参、ねぎ●りんご ◆小麦粉、バター、スキムミルク、ごま
27	土	年越しうどん ワインソーテー	みかん	お楽しみおやつ 牛乳	●ゆでうどん、人参、油揚げ、赤板かまぼこ、わかめ ●キャベツ、玉ねぎ、ワインナー ●みかん
28	日				
29	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草和え物 ころころサラダ	りんご	フルーチェ お茶	●米 ●豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、糸こんにゃく ●グリンピース●ほうれん草、にんじん、なめ茸 ●大豆、きゅうり、コーン●りんご ◆フルーチェ
30	火		<b>家庭保育</b>		
31	水		<b>家庭保育</b>		

※仕入の都合・行事等により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※初めて食べる食材がある場合、園にお知らせください。