

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 小松菜コーンとえ 切干大根サラダ 味噌汁	バナナ	シュガートースト スキムミルク	●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●バナナ ◆食パン、バター
2	火	ごはん 鶏肉コーンフレーク焼き キャベツ甘酢和え こんにゃく土佐煮 すまし汁	オレンジ	きな粉麴ラスク バナナ スキムミルク	●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●オレンジ ◆おつゆ麴、バター、きな粉◆バナナ
3	水	ごはん さつま揚げ チンゲン菜ゆかり和え ゆでウインナー スープ	りんご	おからココアケーキ スキムミルク	●米●白身魚すり身、玉ねぎ、人参、れんこん 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 ●ウインナー●木綿豆腐、しめじ、ねぎ●りんご ◆ホットケーキミックス、ココア、おから、スキムミルク
4	木	カレーライス ほうれん草和え物 ひじきサラダ	みかん	ごまおからおにぎり お茶	●米、鶏ひき肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、れんこん カレールー、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 ◆米、かつお節、ごま
5	金	ごはん 魚西京焼き 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●鮭、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 冬ボトフ 小松菜しらす和え ちくわしょうゆマヨ炒め	りんご	レーズンスコーン スキムミルク	●米●ウインナー、春雨、白菜、大根、人参、しめじ しょうが●小松菜、人参、しらす干し ●ちくわ●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 魚サクサク焼き ほうれん草のり和え マカロニサラダ 味噌汁	オレンジ	ハートパイ スキムミルク	●米●カラスカレイ、パン粉、ごま ●ほうれん草、人参、刻みのり ●マカロニ、きゅうり、コーン ●里芋、玉ねぎ、油揚げ●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 コールスローサラダ れんこん金平 スープ	バナナ	黒糖クッキー スキムミルク	●米●豚肉、しょうが、さつまいも、玉ねぎ、ピーマン ●キャベツ、人参、ツナ、ごま ●れんこん、人参、ちくわ ●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 魚竜田揚げ チンゲン菜中華和え かぼちゃオープン焼き 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 ●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	<div>お誕生会</div> 鮭ごはん チーズハンバーグ ゆでブロッコリー フライドポテト スープ ひとくちゼリー 		 さつまいもチーズケーキ スキムミルク 	●ごはん、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 ●ブロッコリー●じゃがいも ●かぶ、人参、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 鶏肉からあげ 白菜塩昆布和え チーズ スープ	バナナ	きつねおにぎり お茶	●米●鶏肉、しょうが、にんにく、小麦粉 ●白菜、きゅうり、塩昆布 ●チーズ ●えのきたけ、人参、わかめ●バナナ ◆米、油揚げ、ごま
16	火	ごはん 魚塩焼き チンゲン菜和え物 チャブチェ風炒め物 豚汁	みかん	あんこパイ スキムミルク	●米●鮭 ●チンゲン菜、人参、もやし ●春雨、ピーマン、玉ねぎ、ごま ●豚肉、人参、ごぼう、ねぎ●みかん ◆パイシート、あんこ
17	水	ごはん 豚肉しょうが炒め ほうれん草白和え 金時豆煮物 味噌汁	りんご	ジャムサンド スキムミルク	●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 ●金時豆 ●厚揚げ、じゃがいも、おつゆ麩●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 人参からあげ すまし汁	オレンジ	コンソメポテト スキムミルク	●米●たら、玉ねぎ、しめじ、スキムミルク ●小松菜、人参、かつお節 ●人参、しょうが、にんにく、小麦粉 ●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	ゆかりしらすごはん シチュー ブロッコリー和え物 ナポリタン ひとくちゼリー	クリスマス会 クリスマスケーキ スキムミルク		●米、しらす干し、ゆかりふりかけ ●鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース シチュールウ、スキムミルク●ブロッコリー ●スパゲティ、ピーマン、しめじ●ひとくちゼリー ◆ホットケーキミックス、バター、スキムミルク、いちご ホイップクリーム
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 魚柚香焼き 白菜・油あげ和え物 かぼちゃ煮物 味噌汁	みかん	コーン蒸しパン スキムミルク	●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	ごましおごはん 麻婆豆腐 わかめの酢の物 ちくわ天ぷら	りんご	マシュマロサンド スキムミルク	●米、ごましおふりかけ●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、てんぷら粉●りんご ◆クラッカー、マシュマロ
24	水	ごはん 鶏の照り焼き ほうれん草ソテー さつまいもサラダ 中華スープ	オレンジ	プリンアラモード お茶	●米●鶏肉、しょうが ●ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、コーン、バター ●さつまいも、きゅうり、チーズ ●キャベツ、人参、玉ねぎ●オレンジ ◆かんでんぱぱ、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	マカロニきな粉 スキムミルク	●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 ◆マカロニ、きな粉
26	金	ごはん 鶏つくねあんかけ 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 スキムミルク	●米●鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎ、しめじ、しょうが ●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、ごま
27	土	年越しうどん ウインナーソテー	バナナ	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、ウインナー ●バナナ
28	日				
29	月	ごはん 肉じゃが ほうれん草なめたけ和え ころころサラダ	オレンジ	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 グリーンピース●ほうれん草、人参、なめたけ ●大豆水煮、きゅうり、コーン●オレンジ ◆フルーチェ
30	火	家庭保育			
31	水	家庭保育			

※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。