

2025ねん12がつ				こんだてひょう			はさまほいくえん	
ひづけ ようび	あさ おやつ	こんだて	3じおやつ *はようじのみ ( ) はにゅうじのみ	ざい	りょう	めい	(◎は10じおやつ Oはごこおやつ)	
				ねつとちからになるもの	ちやにくやほねになるもの		からだのちょうしをとのえるもの	ちょうみりょう
1 げつ	にぎ ゆ う	ごはん こじる たんどりーちぎん にしょくおひたし みかん	(ぎゅうにゅう) *じょあ どーなつ	こめ、しろこま、Oどーなつ	とりにく、◎ぎゅうにゅう、 ちょうせいとうにゅう、 しろみそ、Oじょあ、 よーぐると(むとう)、 Oぎゅうにゅう		みかん、きゃべつ、 にんじん、ほうれんそう、 たまねぎ、ながねぎ、 こまつな、えのきだけ、 にんにく	けちゃっぶ、 はなかつお、 しょうゆ、 かつおだしじる、 しお、かれーこ
2 か	にぎ ゆ う	ごはん すましじる やさいのにくまき ぼてとさらだ みかん	ぎゅうにゅう きびだんご	こめ、じゃがいも、 Oもちこめ、 Oきび(せいはくりゅう)、 まよねーずふうどれっしんぐ、 Oさんおんとう、さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 Oきなこ、Oぎゅうにゅう		みかん、にんじん、 たまねぎ、きゅうり、 ごぼう、こまつな、 なまわかめ	しょうゆ、 はなかつお、さけ、 だしこんぶ、しお、 こしょう
3 すい	にぎ ゆ う	ごはん みそしる *さば(かれい)のたつたあげ だいこんのそくせきづけ	ぎゅうにゅう ますかっとぜりー くらっかー	こめ、かたくりこ、あぶら、 こむぎこ、Oくらっかー	◎ぎゅうにゅう、さば、 もめんとうふ、しろみそ、 かつおぶし、あかみそ、 Oぎゅうにゅう、かれい		たまねぎ、だいこん、 きゃべつ、こまつな、 にんじん	しょうゆ、さけ、 みりん、しお
4 もく	にぎ ゆ う	ごはん みそしる とりにくのかれーに むらさきあえ	ぎゅうにゅう すいーとぼてと	Oさつまいも、こめ、 Oさんおんとう、Oあぶら	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、Oばたー、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、Oぎゅうにゅう		きゃべつ、えのきだけ、 きゅうり、こまつな、 にんじん、にんにく	しょうゆ、Oみりん、 す、さけ、みりん、 かつおだしじる、 Oしお、しお、 かれーこ
5 きん	にぎ ゆ う	ごはん みそしる まつかぜやき はむとぶろっこりーのさらだ	ぎゅうにゅう ぶるーべりーじゃむさんど	こめ、Oろーるばん、 さつまいも、ばんこ、あぶら、 さんおんとう、 じょうはくとう、しろこま	◎ぎゅうにゅう、 りひきにく、 すみずに、はむ、 みそ、しろみそ、 つおぶし、Oぎゅうにゅう	と だい あか か	ぶろっこりー、たまねぎ、 きゃべつ、 Oぶるーべりーじゃむ、 ながねぎ、こまつな、 にんじん、しょうが	さけ、りんごす、 しお、こしょう
8 げつ	にぎ ゆ う	にくどうぶどん みそしる いそかあえ	ぎゅうにゅう ばーむくーへん せんべい	こめ、じゃがいも、 かたくりこ、こまあぶら、 じょうはくとう、 Oばーむくーへん、Oせんべい	◎ぎゅうにゅう、 めんとうふ、ぶたにく、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、Oぎゅうにゅう	も	もやし、ほうれんそう、 ながねぎ、しめじ、 えのきだけ、こまつな、 にんじん、なまわかめ、 きざみのり	しょうゆ、みりん、 かつおだしじる
9 か	にぎ ゆ う	とりやさいうどん つなあえ にまめ	ぎゅうにゅう さけごはん	Oこめ、ほしうどん、 さんおんとう	◎ぎゅうにゅう、Oさけ、 とりにく、Oぎゅうにゅう、 うすらまめ(かん)、 つなあぶらづけかん、 あぶらあげ、かつおぶし		こまつな、にんじん、 もやし、ながねぎ、 ほうれんそう、ほししいたけ	しょうゆ、みりん、 だしこんぶ、Oしお、 しお
10 すい	にぎ ゆ う	ごはん はくさいのすーぶ ちー まいちえんかんびえん みそどれっしんぐさらだ	むぎちゃ よーぐると せんべい	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、はるさめ、 さんおんとう、こまあぶら、 しろこま、Oせんべい	Oよーぐると(かとう)、 とりればー、あかみそ、 ぎゅうにゅう	◎	はくさい、きゅうり、 きゃべつ、にんじん、 あさつき、ながねぎ、 しょうが、にんにく	しょうゆ、 はなかつお、 りんごす、さけ、 しお、だしこんぶ、 こしょう、むぎちゃ
11 もく	にぎ ゆ う	きーまかれー とうふのすーぶ ふる一つよーぐると	ぎゅうにゅう きなこまかろに	こめ、Oまかろに、 くろざとう、 さんおんとう、あぶら、 じょうはくとう、かたくりこ	O◎ぎゅうにゅう、Oきなこ、 ぶたひきにく、とりにく、 よーぐると(むとう)、 もめんとうふ、 いすみずに、かつおぶし、 Oぎゅうにゅう	だ	みかんかん、たまねぎ、 りんご、にんじん、 ほーるとまとかんづめ、 びーまん、あさつき、 にんにく、ほししいたけ、 しょうが	ちゅうのうそーす、 けちゃっぶ、しお、 さけ、しょうゆ、 かれーこ
12 きん	にぎ ゆ う	ごはん みそしる *ぶり(かれい)のてりやき ひじきのいりに みかん	ぎゅうにゅう ちぎんらいす	こめ、Oこめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 Oあぶら	◎ぎゅうにゅう、ぶり、 Oとりにく、あぶらあげ、 しろみそ、かつおぶし、 あかみそ、Oぎゅうにゅう、 かれい		みかん、たまねぎ、 Oたまねぎ、にんじん、 こまつな、あさつき、ひじき	Oけちゃっぶ、 しょうゆ、 はなかつお、さけ、 みりん、Oしお
15 げつ	にぎ ゆ う	ゆかりごはん みそしる にくじゃが きゃべつとこまつなのおひたし	(ぎゅうにゅう) *じょあ くらっかーさんど	こめ、じゃがいも、 さんおんとう、あぶら、 Oくらっかー	もめんとうふ、ぶたにく、 しらすほし、しろみそ、 あかみそ、◎ぎゅうにゅう、 Oぎゅうにゅう、Oじょあ		たまねぎ、きゃべつ、 にんじん、こまつな、 Oいちごじゃむ、なまわかめ	しょうゆ、 はなかつお、 かつおだしじる
16 か	にぎ ゆ う	ごはん だいこんのみそしる しろみざかなのごまだれやき ほうれんそうのさらだ りんご	ぎゅうにゅう ししじゅーしー	こめ、Oこめ、じゃがいも、 まよねーずふうどれっしんぐ、 さんおんとう、 Oさんおんとう、Oあぶら、 しろこま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 Oぶたひきにく、ペーこん、 Oかつおぶし、あぶらあげ、 しろみそ、あかみそ、 Oぎゅうにゅう		りんご、ほうれんそう、 だいこん、だいこんは、 Oきざみこんぶ、 Oほししいたけ	さけ、Oしょうゆ、 しょうゆ、 はなかつお、 みりん、Oさけ、 Oみりん
17 すい	にぎ ゆ う	★ふゆのおたのしみこんだて★ どらいかれー やさいすーぶ とりのからあげ ふらいどぼてと ぶろっこりー にんじんのあまに みかん	むぎちゃ くりすますけーき	こめ、じゃがいも、あぶら、 かたくりこ、こまあぶら、 さんおんとう、 Oしふぉんけーき	とりにく、ぶたひきにく、 Oなまくりーむ、 ◎ぎゅうにゅう		ぶろっこりー、にんじん、 みかん、たまねぎ、 こまつな、Oいちご、 しょうが、あおのり	はなかつお、 しょうゆ、しお、 さけ、かれーこ、 だしこんぶ、 こしょう、むぎちゃ、 かつおだしじる
18 もく	にぎ ゆ う	ごはん かぶとペーこんのすーぶ ぶたにくのこうみいため さつまいものあまに	ぎゅうにゅう りんごじゃむさんど	こめ、さつまいも、 ろーるばん、 じょうはくとう、あぶら、 さんおんとう、こまあぶら、 しろこま	O◎ぎゅうにゅう、ぶたにく、 Oペーこん、Oぎゅうにゅう		Oりんご、かぶ、ながねぎ、 にんじん、かぶ・は、 びーまん、たまねぎ、 Oれもんかじゅう、 しょうが、にんにく	しょうゆ、 はなかつお、みりん、 しお、こしょう
19 きん	にぎ ゆ う	ごはん みそしる とりにくのおれんじに ぶろっこりーさらだ	ぎゅうにゅう めろんばん せんべい	こめ、Oめろんばん、 じょうはくとう、あぶら、 Oせんべい	◎ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、Oぎゅうにゅう		はくさい、ぶろっこりー、 きゃべつ、こまつな、 おれんじのうしゅくかじゅう、に んじん	しょうゆ、 はなかつお、さけ、 みりん、りんごす、 しお、こしょう
22 げつ	にぎ ゆ う	★とうじこんだて★ ごはん ぐたくさんみそしる ぶたにくのしょうがやき かぼちゃふくめに りんご	ぎゅうにゅう じゃこごはん	こめ、Oこめ、あぶら、 さんおんとう、かたくりこ、 Oさんおんとう、Oしろこま	Oぎゅうにゅう、ぶたにく、 もめんとうふ、しろみそ、 Oしらすほし、あかみそ、 いわし(にほし)、 かつおぶし、Oぎゅうにゅう		かぼちゃ、りんご、たまねぎ、 だいこん、にんじん、ごぼう、 ながねぎ、こまつな、しょうが	しょうゆ、Oさけ、 Oしょうゆ、さけ、 みりん、Oしお
23 か	にぎ ゆ う	ごはん みそしる すべいんふうおむれつ すばげていさらだ	ぎゅうにゅう ふかしいも	Oさつまいも、こめ、 すばげていー、あぶら、 さんおんとう、じょうはくとう	◎ぎゅうにゅう、たまご、 ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、 あぶらあげ、しろみそ、 あかみそ、Oぎゅうにゅう		きゅうり、たまねぎ、 えのきだけ、にんじん、 きゃべつ、こまつな、びーまん	けちゃっぶ、 はなかつお、 ちゅうのうそーす、 りんごす、しお、 こしょう
24 すい	にぎ ゆ う	ごはん すましじる とりにくのとまとに わふうさらだ	ぎゅうにゅう こまくっきー	こめ、Oこむぎこ、 じょうはくとう、 しょーとにんぐ、あぶら、 さんおんとう、Oしろこま	O◎ぎゅうにゅう、とりにく、 O◎ばたー、Oぎゅうにゅう		たまねぎ、きゅうり、 きゃべつ、にんじん、 あさつき、 ほーるとまとかんづめ	はなかつお、 しょうゆ、 けちゃっぶ、さけ、 しお、だしこんぶ
25 もく	にぎ ゆ う	まーぼーどん ちゅうかふうすーぶ なむる	ぎゅうにゅう こめことうふのぶらうにー	こめ、Oこめこ、 Oじょうはくとう、Oあぶら、 かたくりこ、こまあぶら、 Oかたくりこ、さんおんとう、 あぶら、Oぶんとう	◎ぎゅうにゅう、もめんとうふ、 Oきぬごしとうふ、とりにく、 ぶたひきにく、あかみそ、 Oちょうせいとうにゅう、 かつおぶし、Oぎゅうにゅう		ほうれんそう、もやし、 ながねぎ、にんじん、にら、 ほししいたけ、にんにく、 しょうが	しょうゆ、さけ、 しお
26 きん	にぎ ゆ う	★としこしこんだて★ としこしうどん しろみざかなのさいきょうやき ほうれんそうのおひたし みかん	ぎゅうにゅう つなちらし	ほしうどん、Oこめ、 Oまよねーずふうどれっしんぐ、 Oじょうはくとう、さんおんとう、 しろこま	◎ぎゅうにゅう、かれい、 とりにく、 Oつなあぶらづけかん、 しろみそ、Oぎゅうにゅう		みかん、ほうれんそう、 きゃべつ、ながねぎ、 Oにんじん、にんじん、 こまつな、きざみのり、 Oきざみのり	しょうゆ、さけ、 はなかつお、Oす、 みりん、だしこんぶ、 かつおだしじる、 Oだしこんぶ、しお、 Oしお