

たまほいくん献立表 (高栄養食)

2025年12月

日	曜	初期	中期		後期				完了期			
			午前	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材	メニュー	食材
1	月	七倍粥 スープ しらすと小松菜のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜 しらす 小松菜 じゃが芋	全粥 スープ しらすと小松菜のケチャップ煮 スティックじゃが芋 りんご煮	白菜 しらす 小松菜 きゅうり じゃが芋 りんご	全粥 スープ 鶏ささみと白菜の煮物 じゃが芋 りんご	白菜 じゃが芋	軟飯 味噌汁 チーズ入りオムレツ 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱)	じゃが芋 人参 小松菜 卵 ツナ チーズ 玉葱 バター 牛乳 白菜 きゅうり コーン 人参ドレッシング	ごま塩おにぎり 麦茶	ごま	
2	火	七倍粥 スープ 豆腐と人参のだし煮 大根のだし煮	さつま芋 鍋ごし豆腐 人参 大根	全粥 味噌汁 豆腐と人参の煮物 スティック大根	さつま芋 鍋ごし豆腐 人参 キャベツ 大根	きな粉粥 麩とさつま芋の煮物	きな粉 麩 さつま芋 大根	軟飯 味噌汁 肉豆腐 チンゲン菜のお浸し チーズ	さつま芋 めじ 麩 豚 木綿豆腐 玉葱 人参 葱 チンゲン菜 もやし かつお節	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
3	水	七倍粥 スープ 鶏そぼろと玉葱のだし煮 小松菜のだし煮	大根 鶏 玉葱 小松菜	全粥 味噌汁 鶏そぼろと玉葱の煮物 小松菜の煮物	大根 鶏 玉葱 人参 小松菜	青海苔粥 チーズ入りポテト団子	青海苔 じゃが芋 人参 チーズ	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 春雨のマヨ和え グレーフフルーツ	大根 葱 油揚げ 鶏 玉葱 春雨 人参 小松菜 ノンエッグマヨネーズ	青海苔ボテト 牛乳	じゃが芋 青海苔	
4	木	七倍粥 スープ 麩とほうれん草のだし煮 人参のだし煮	玉葱 麩 ほうれん草 人参	全粥 スープ 麩とほうれん草の煮物 スティック人参 りんご煮	玉葱 麩 ほうれん草 キャベツ 人参 りんご	全粥 豚肉団子と南瓜の煮物	豚 南瓜 人参	ビビンバ丼 味噌汁 キャベツの甘酢和え りんご(加熱)	豚 ほうれん草 もやし 人参 ごま 玉葱 えのき キャベツ 人参	蒸かし南瓜の甘辛たれ 牛乳	南瓜	
5	金	七倍粥 スープ カレイと小松菜のだし煮 大根のだし煮	キャベツ カレイ 小松菜 大根	全粥 味噌汁 カレイと小松菜の煮物 スティック大根	キャベツ カレイ 小松菜 人参 大根	全粥 鶏そぼろとキャベツの煮物	鶏 キャベツ 大根	小松菜の混ぜ軟飯 味噌汁 カレイの照り焼き 大根の煮物 みかん	小松菜 キャベツ 高野豆腐 万能葱 カレイ 大根 人参	きな粉蒸しパン 牛乳	きな粉 小麦粉	
6	土	七倍粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 高野豆腐 キャベツ じゃが芋	全粥 スープ 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	玉葱 高野豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋	全粥 しらすと玉葱の煮物	しらす 玉葱 キャベツ	軟飯 コンソメスープ 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根サラダ オレンジ	玉葱 人参 パセリ 鶏丼の具 切干大根 人参 コーン	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
7	日	お休み										
8	月	七倍粥 スープ 鶏ささみと玉葱のだし煮 さつま芋のだし煮	大根 鶏 玉葱 さつま芋	全粥 味噌汁 鶏ささみと玉葱の煮物 スティックさつま芋 りんご煮	大根 鶏 玉葱 きゅうり さつま芋 りんご	全粥 麩と大根の煮物	麩 大根 さつま芋	軟飯 味噌汁 和風チキンローフ トマトドレッシング和え りんご(加熱)	さつま芋 干し椎茸 わかめ 鶏 玉葱 人参 パン粉 大根 人参 きゅうり トマトドレッシング	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	ぶどうジュース アガー	
9	火	七倍粥 スープ しらすとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜 しらす ほうれん草 じゃが芋	全粥 味噌汁 しらすとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	白菜 しらす ほうれん草 人参 じゃが芋	全粥 高野豆腐と白菜の煮物	高野豆腐 白菜 じゃが芋	軟飯 味噌汁 鶏挽肉の玉子とに なめ茸和え チーズ	じゃが芋 油揚げ 葱 玉葱 鶏 人参 グリンピース 卵 白菜 人参 ほうれん草 なめ茸	小松菜おにぎり 麦茶	小松菜	
10	水	七倍粥 スープ カレイとキャベツのだし煮 人参のだし煮	玉葱 カレイ キャベツ 人参	全粥 スープ カレイとキャベツの煮物 スティック人参	玉葱 カレイ キャベツ じゃが芋 人参	全粥 鶏肉団子と玉葱の煮物	鶏 玉葱 人参	ハヤシライス キャベツのサラダ オレンジ	豚 玉葱 人参 ダイストマト めじ キャベツ 人参	ミルケア製フルーツパン 牛乳	フルーツパン	
11	木	七倍粥 スープ 麩とじゃが芋のだし煮 ほうれん草のだし煮	人参 麩 じゃが芋 ほうれん草	全粥 味噌汁 麩とじゃが芋の煮物 ほうれん草の煮物 りんご煮	人参 麩 じゃが芋 玉葱 ほうれん草 りんご	全粥 鶏ささみと人参の煮物	鶏 人参 ほうれん草	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 コーンサラダ りんご(加熱)	切干大根 ほうれん草 麩 鶏 じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース もやし きゅうり コーン	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
12	金	七倍粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	南瓜 鍋ごし豆腐 白菜 人参	全粥 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	南瓜 鍋ごし豆腐 白菜 玉葱 人参	全粥 鶏と南瓜のミルク煮	鶏 南瓜 人参 牛乳	軟飯 味噌汁 鶏の煮付け 白菜と海藻の和え物 オレンジ	南瓜 えのき 高野豆腐 鶏 白菜 人参 わかめ	チーズ蒸しパン 牛乳	小麦粉 チーズ	
13	土	七倍粥 スープ 鶏そぼろと大根のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 鶏 大根 じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏そぼろと大根の煮物 スティックじゃが芋	玉葱 鶏 大根 人参 じゃが芋	全粥 高野豆腐と玉葱の煮物	高野豆腐 玉葱 人参	鶏丼の具 味噌汁 スパゲティサラダ グレーフフルーツ	鶏丼の具 大根 葱 チンゲン菜 スパゲティ 人参 コーン ノンエッグマヨネーズ	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
14	日	お休み										
15	月	七倍粥 スープ 麩とキャベツのだし煮 南瓜のだし煮	かぶ 麩 キャベツ 南瓜	全粥 味噌汁 麩とキャベツの煮物 南瓜の煮物	かぶ 麩 キャベツ 人参 南瓜	全粥 鶏ささみとかぶの煮物	鶏 かぶ キャベツ	軟飯 味噌汁 鶏の香り焼き コーン野菜ソテー グレーフフルーツ	かぶ 油揚げ 葱 鶏 キャベツ 人参 コーン	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
16	火	七倍粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 ほうれん草のだし煮	玉葱 鍋ごし豆腐 白菜 ほうれん草	全粥 スープ 豆腐と白菜のケチャップ煮 ほうれん草の煮物 りんご煮	玉葱 鍋ごし豆腐 白菜 人参 ほうれん草 りんご	全粥 豚そぼろと玉葱の味噌煮	豚 玉葱 ほうれん草	軟飯 味噌汁 ミートローフ もやしのマヨ和え りんご(加熱)	白菜 めじ ほうれん草 豚 木綿豆腐 玉葱 パン粉 もやし きゅうり 人参 ノンエッグマヨネーズ	味噌おにぎり 麦茶	ごま	
17	水	七倍粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 人参のだし煮	白菜 鶏 じゃが芋 人参	全粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック人参	白菜 鶏 じゃが芋 きゅうり 人参	全粥 しらすと白菜の煮物	しらす 白菜 人参	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 白菜サラダ チーズ	玉葱 人参 パセリ 豚 玉葱 じゃが芋 人参 白菜 きゅうり パプリカ	蒸しパン 牛乳	小麦粉	
18	木	七倍粥 スープ カレイと人参のだし煮 大根のだし煮	南瓜 カレイ 人参 大根	全粥 味噌汁 カレイと人参の煮物 スティック大根 バナナ	南瓜 カレイ 人参 玉葱 大根	全粥 納豆と南瓜の煮物	納豆 南瓜 大根	軟飯 味噌汁 玉子焼き 納豆和え バナナ	南瓜 玉葱 えのき 卵 玉葱 人参 大根 人参 納豆 小松菜	焼き芋 牛乳	さつま芋	
19	金	七倍粥 スープ 鶏そぼろとほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	白菜 鶏 ほうれん草 じゃが芋	全粥 味噌汁 鶏そぼろとほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	白菜 鶏 ほうれん草 人参 じゃが芋	全粥 麩と白菜の煮物	麩 白菜 じゃが芋	軟飯 味噌汁 厚揚げのうま煮 海苔サラダ チーズ	じゃが芋 麩 厚揚げ 鶏 大根 人参 白菜 ほうれん草 焼き海苔	誕生日会カップケーキ 麦茶	バター 卵 小麦粉 オレンジ	
20	土	七倍粥 スープ 高野豆腐とキャベツのだし煮 さつま芋のだし煮	人参 高野豆腐 キャベツ さつま芋	全粥 味噌汁 高野豆腐とキャベツの煮物 スティックさつま芋	人参 高野豆腐 キャベツ 玉葱 さつま芋	全粥 鶏ささみと人参の煮物	鶏 人参 さつま芋	豚丼の具 さつま芋 チンゲン菜 わかめ もやし ごま和え オレンジ	豚丼の具 さつま芋 チンゲン菜 わかめ もやし 人参 コーン ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
21	日	お休み										
22	月	七倍粥 スープ カレイと小松菜のだし煮 南瓜のだし煮	白菜 カレイ 小松菜 南瓜	全粥 スープ カレイと小松菜の味噌煮 南瓜の煮物 りんご煮	白菜 カレイ 小松菜 人参 南瓜 りんご	高野豆腐と野菜入り スープマカロニ	マカロニ 高野豆腐 白菜 南瓜	南瓜軟飯 すまし汁 カレイの煮付け 冬野菜の味噌和え りんご(加熱)	南瓜 人参 高野豆腐 葱 カレイ 小松菜 白菜	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ きな粉	
23	火	七倍粥 スープ しらすとキャベツのだし煮 人参のだし煮	ほうれん草 しらす キャベツ 人参	全粥 味噌汁 しらすとキャベツの煮物 スティック人参 バナナ	ほうれん草 しらす キャベツ 玉葱 人参	全粥 豚そぼろとほうれん草の煮物	豚 ほうれん草 人参	ふりかけ軟飯 味噌汁 具沢山玉子焼き 野菜の塩炒め バナナ	ふりかけかつお 厚揚げ なめこ ほうれん草 卵 玉葱 人参 豚 もやし キャベツ 人参	ジャムパンケーキ 牛乳	小麦粉 いちごジャム	
24	水	七倍粥 スープ 麩と白菜のだし煮 プロッコリーのだし煮	じゃが芋 麩 白菜 プロッコリー	全粥 スープ 麩と白菜の煮物 プロッコリーの煮物 りんご煮	じゃが芋 麩 白菜 玉葱 プロッコリー りんご	全粥 しらすとじゃが芋の煮物	しらす じゃが芋 ブロッコリー	キヤロットライス コンソメスープ ローストチキン フレンチサラダ りんご(加熱)	人参 パセリ じゃが芋 玉葱 コーン 鶏 白菜 プロッコリー パプリカ	パンケーキ 牛乳	小麦粉	
25	木	七倍粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋のだし煮 大根のだし煮	小松菜 鶏 じゃが芋 大根	全粥 スープ 鶏ささみとじゃが芋の煮物 スティック大根	小松菜 鶏 じゃが芋 人参 大根	全粥 麩と小松菜の煮物	麩 小松菜 さつま芋	軟飯 味噌汁 肉じゃが 根菜とささみのサラダ みかん	人参 油揚げ 小松菜 じゃが芋 豚 玉葱 人参 グリンピース 人参 大根 鶏 ノンエッグマヨネーズ	おかかおにぎり 麦茶	かつお節	
26	金	七倍粥 スープ 豆腐とキャベツのだし煮 じゃが芋のだし煮	玉葱 鍋ごし豆腐 キャベツ じゃが芋	全粥 味噌汁 豆腐とキャベツの煮物 スティックじゃが芋	玉葱 鍋ごし豆腐 キャベツ 人参 じゃが芋	全粥 鶏そぼろと玉葱の煮物	鶏 玉葱 じゃが芋	軟飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ひじきの和え物 チーズ	キャベツ 葱 麩 木綿豆腐 鶏 玉葱 人参 もやし 人参 ひじき	コーン蒸しパン 牛乳	小麦粉 コーン	
27	土	七倍粥 スープ 高野豆腐と玉葱のだし煮 人参のだし煮	きゅうり 高野豆腐 玉葱 人参	全粥 スープ 高野豆腐と玉葱の煮物 スティック人参	きゅうり 高野豆腐 玉葱 大根 人参	全粥 鶏ささみときゅうりの煮物	鶏 きゅうり 人参	中華丼の具 切干大根 えのき わかめ ビーフン 中華サラダ グレーフフルーツ	中華丼の具 切干大根 えのき わかめ ビーフン 人参 きゅうり ごま	赤ちゃんせんべい バナナ 麦茶		
28	日	お休み										
29	月	お休み										
30	火	お休み										
31	水	お休み										

体調が悪い時～鼻水・鼻づまり～

かぜをひいて鼻水が出ると、その鼻水やうみが鼓膜の内側に入り、中耳炎を起こしやすくなります。鼻がつまっているときは、あたたかくて汁気のあるものがおすすめです。

【おすすめメニュー】ボパイ豆腐…ゆでたほうれん草の葉先1枚と、湯通した豆腐1/10丁をすりつぶし、だしでのばしてできあがり。(ほうれん草の代わりに人参や南瓜をいれてもいいですよ。)