

12月 幼児食献立表

育心保育園
栄養士 照屋恵美

令和4年		※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)											
日	曜日	おもな食材(食品)				日	曜日	おもな食材(食品)					
		果物 緑	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)			緑(体調を整えるもの)	果物 緑	昼食	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	木	りんご	タコライス	合挽き肉 チーズ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト	15	木	オレンジ	雑穀米ご飯	サバ	白米 雑穀米	人参 絹さや
			焼きちくわ	ちくわ		白菜 しめじ ねぎ				サバのみそ煮	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参
			白菜スープ						ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			午後おやつ	大学芋	牛乳	さつま芋 黒糖 ごま			午後おやつ	クリームチーズパン	牛乳	食パン 砂糖	
2	金	柿	ご飯	豆腐ハンバーグ	白米	玉ねぎ ねぎ	16	金	お弁当会				
			かみかみえあえ	木綿豆腐 豚ミンチ		キャベツ 胡瓜 人参							
			アーサ汁	アーサ	冬瓜 ねぎ			午後おやつ	バナナ ビスケット	牛乳	ビスケット	バナナ	
			ジャムサンド		食パン ジャム バター				ヤクルトジョア				
3	土	バナナ	ひき肉親子丼	鶏ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	17	土	バナナ	生姜焼き丼	豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜 コーン				胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
			みそ汁	ワカメ	玉ねぎ ねぎ				豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜	
			午後おやつ	コーンフレーク	牛乳	コーンフレーク レーズン			午後おやつ	セサミビスケット	牛乳	ビスケット	
5	月	りんご	ご飯	豚ミンチ	白米	長ネギ 人参 冬瓜	19	月	ネーブル	麦ご飯	鶏肉	白米 押し麦	ブロッコリー
			マーボー冬瓜	鶏ミンチ		南瓜 レーズン				チキンのマーマレード焼き	ツナ缶		冬瓜 人参 小松菜
			南瓜サラダ	卵 チーズ	マヨネーズ	南瓜 レーズン			冬瓜の煮物			なめこ 白菜 ねぎ	
			ワカメのみそ汁	ワカメ	えのき茸 ねぎ				なめこ汁				
			午後おやつ	シオートブレッド	牛乳	バター 砂糖 小麦粉			午後おやつ	バナナサターアングー	牛乳	小麦粉 砂糖	バナナ
6	火	みかん	肉うどん	豚肉 ちくわ	うどん	玉ねぎ 長ねぎ	20	火	りんご	麦ご飯	さば	白米 押し麦	ブロッコリー
			小松菜の白和え	木綿豆腐 ツナ缶	ごまドレ	小松菜 人参				さばの竜田揚げ	絹豆腐		南瓜
			ポテトフライ		フライドポテト				豆腐のみそ汁			しめじ ほうれん草	
			午後おやつ	切干大根おにぎり	白米 ごま	切干大根 人参			午後おやつ	ホットケーキ	牛乳	砂糖 ケーキMIX バター	
7	水	バナナ	もちきびご飯	白身魚	白米 もちきび	ブロッコリー	21	水	バナナ	コッペパン	パン		
			魚のカレー揚げ	昆布 豚肉	こんにやく	切干大根 人参				クラムチャウダー	アサリ ベーコン	じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース
			クレープイリチー	厚揚げ	小松菜				チキンナゲット	チキンナゲット		レタス 胡瓜 トマト	
			午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き	牛乳	さつま芋 バター 砂糖			午後おやつ	いなり寿司	牛乳	白米 ごま	
8	木	オレンジ	シンデレラカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜	22	木	みかん	冬至ジュシー	ひじき ツナ缶	白米	人参 なら
			コールスローサラダ		シーザードレ	キャベツ 胡瓜 コーン				野菜かきあげ	ウインナー		南瓜 玉ねぎ 水菜
			コンソメスープ		玉ねぎ 人参 セロリ				胡瓜のおかあえ	豚肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ	
			午後おやつ	黒ゴマケーキ	牛乳	黒糖 小麦粉 ごま 油			午後おやつ	ぜんざい	牛乳	金時豆 押し麦 黒糖 砂糖	
9	金	みかん	ご飯	白身魚	白米	人参 トマト	23	金	《クリスマスメニュー》				
			魚のもみじ焼き	ちきあぎ	マヨネーズ	ごぼう 人参 小松菜			ふりかけおにぎり	ミートローフ トマト	ポテトサラダツリ	(マヨネーズ)	
			きんぴらごぼう	もずく	ねぎ				ウインナー	カットコーン	フルーツ(オレンジ)	パンプキンスープ	
			午後おやつ	ハニークリームトースト	牛乳	パン 砂糖 バター はちみつ			午後おやつ	クリスマスケーキ	牛乳	小麦粉 砂糖 チョコ	
10	土	バナナ	カレーピラフ	鶏ミンチ	白米	ピーマン 人参 コーン	24	土	バナナ	焼きそば	豚肉	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン
			ツナサラダ	ツナ缶		キャベツ 胡瓜				胡瓜の和え物	ツナ缶		人参 人参
			大根とワカメのすまし汁	ワカメ	大根				ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ	
			午後おやつ	動物ビスケット	牛乳	動物ビスケット			午後おやつ	タンナファクルー	牛乳	タンナファクルー	
12	月	オレンジ	玄米ご飯	豚肉 厚揚げ	玄米 白米	ごぼう 人参 ブロッコリー	26	月	りんご	ご飯	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン
			すき焼き風	マカロニサラダ	マカロニ	マヨネーズ				春雨サラダ	ハム	じゃが芋	人参 人参
			アーサ汁	アーサ	えのき茸 ねぎ				キャベツスープ			キャベツ しめじ ねぎ	
			午後おやつ	チーズサブレ	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX			午後おやつ	アメリカンドック	牛乳	ケーキMIX	
13	火	みかん	麦ご飯	卵 はんぺん	白米 押し麦	トマト	27	火	オレンジ	もちきびご飯	きびなご	白米 もちきび	
			はんぺんチーズフライ	ひじき炒め	しらたき	人参 なら				きびなごの唐揚げ	ツナ缶		人参 玉ねぎ 小松菜
			キャベツのみそ汁		キャベツ しめじ ねぎ				ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ	
			午後おやつ	ココアブラウニー	牛乳	小麦粉 砂糖 油 ココア			午後おやつ	りんごケーキ	牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	りんご
14	水	りんご	ミートスパゲティ	合挽き肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン	28	水	みかん	年納そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
			チロギサラダ	ハム		レタス 胡瓜 コーン				キャベツのしらすあえ	しらす		キャベツ 胡瓜 人参
			ワカメスープ	ワカメ	玉ねぎ				金時豆の甘煮		金時豆 黒糖 砂糖		
			午後おやつ	油味噌おにぎり	牛乳	白米 砂糖 油			午後おやつ	鮭おにぎり	牛乳	白米	

今年もお世話になりました。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 28日(水)が御用納めになります。





12月 離乳食 献立表



令和4年

育心保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	おやつ (3回食から)	※
		ヨーグルト状(ペースト)				
		豆腐の固さ(マッシュ)				
		バナナの固さ(柔らかく刻む)				
1	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 白菜スープ 果汁		さつま芋おやき	食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁 果物			
2	金	初期	つぶしかゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁		おじや じゃが芋のみそ汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし和え物 冬瓜のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 和え物 冬瓜のすまし汁 果物			
3	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁		鶏おじや	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果汁			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ワカメのみそ汁 果物			
5	月	初期	つぶし粥 冬瓜の煮物マッシュ 南瓜サラダ オニオンスープ 果汁		ささみおじや 冬瓜スープ	
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ 果物			
6	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ すましスープ 果汁		ツナおにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし和え つぶしうどん汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の和え うどん汁 果物			
7	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすりながし汁 果汁		さつま芋おやき	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物			
8	木	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ サラダペースト 南瓜スープ 果汁		りんごパンケーキ	
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物			
9	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ 果汁		チーズパン	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 小松菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ 果物			
10	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすりながし キャベツペースト ほうれん草スープ 果汁		ツナおじや 小松菜スープ	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ ほうれん草のみそ汁 果物			
12	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすりながし ポテトサラダマッシュ すまし汁 果汁		煮込みうどん	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ すまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 マカロニサラダ すまし汁 果物			
13	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすりながし じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁		おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物			
14	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し マッシュポテト オニオンスープ 果汁		鶏粥 レタススープ	
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ ワカメスープ 果物			
15	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁		スティックパン 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根のすまし汁 果物			
16	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすりながし さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁		バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物			
17	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 人参ペースト 小松菜スープ 果汁		ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐のつぶしあんかけ 胡瓜のおろしあえ 小松菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ 胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁 果物			
19	月	初期	つぶしかゆ 野菜ペースト 冬瓜のすり流し 白菜スープ 果汁		にゅうめん	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物			
20	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすりながし汁 果汁		チーズパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物			
21	水	初期	つぶし粥 ミルク煮マッシュ トマトペースト すましスープ 果汁		じゃが芋おやき	
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物			
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物			
22	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁		さつま芋おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
23	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 南瓜スープ 果汁		クリスマス パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物			
24	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁		ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ ワカメのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物			
26	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 白菜スープ 果汁		じゃが芋おやき	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜スープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 白菜スープ 果物			
27	火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁		りんごパンケーキ	
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 ゆし豆腐 果物			
28	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁		鮭おにぎり 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし和え物 うどん汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 うどん汁 果物			



※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 28日(水)が御用納めになります。

