

12月 幼児食 献立表

つぼみっ子保育園
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 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | | 日曜日 | 果物 緑 | 昼食 | おもな食材(食品) | | |
|-----|--------------|-----------------|-------------|---------------|---------------|-------|-------------|-------------|-------------|----------------|---------------------|
| | | | 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) | | | | 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 | りんご | 麦ご飯 | 鶏肉 | 白米 押し麦 | ブロッコリー | 15 | みかん | 麦ご飯 | 白米 押し麦 | はんぺん トマト | |
| | | チキンのマーマレード焼き | ツナ缶 | | 冬瓜 人参 小松菜 | | | 卵 | はんぺんチーズフライ | ひじき ちきあぎ | しらたき |
| | | 冬瓜の煮物 | | | なめこ 白菜 ねぎ | | | キャベツのみそ汁 | | キャベツ しめじ ねぎ | |
| | | なめこ汁 | | | | | | | | | |
| | | バナナサターアランダギー | 卵 | 小麦粉 砂糖 | バナナ | | | ココアブラウニー | 卵 牛乳 | 小麦粉 砂糖 油 ココア | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 2 | 柿 | ご飯 | 木綿豆腐 豚ミンチ | 白米 | 玉ねぎ ねぎ | 16 | オレンジ | 雑穀米ご飯 | 白米 雑穀米 | 人参 絹さや | |
| | | 豆腐ハンバーグ | サキイカ | | キャベツ 胡瓜 人参 | | | サバ | サバのみそ煮 | じゃが芋 しらたき | 玉ねぎ 人参 |
| | | かみかみえあえ | アーサ | | 冬瓜 ねぎ | | | 肉じゃが | 豚肉 | ゆし豆腐 | |
| | | アーサ汁 | | | | | | ゆし豆腐 | ゆし豆腐 | ねぎ | |
| | | ジャムサンド | | 食パン ジャム バター | | | | クリームチーズパン | クリームチーズ チーズ | 食パン 砂糖 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 3 | バナナ | ひき肉親子丼 | 鶏ミンチ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | 17 | バナナ | 生姜焼き丼 | 豚肉 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン |
| | | 胡瓜の和え物 | ちくわ | | 胡瓜 コーン | | | ツナ缶 | 豆腐のみそ汁 | 木綿豆腐 | 胡瓜 人参 |
| | | みそ汁 | ワカメ | | 玉ねぎ ねぎ | | | | | 小松菜 | |
| | | ♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪ | | | | | | | | | |
| 5 | りんご | 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 | 19 | グレープ | タコライス | 合挽き肉 チーズ | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン レタス トマト |
| | | コールスローサラダ | | | キャベツ 胡瓜 コーン | | | 焼きちくわ | ちくわ | | |
| | | コンソメスープ | | | 玉ねぎ 人参 セロリ | | | 白菜スープ | | 白菜 しめじ ねぎ | |
| | | 黒ゴマケーキ | 卵 | 黒糖 小麦粉 ごま 油 | | | | 大学芋 | | さつま芋 黒糖 ごま | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 6 | パン | コッペパン | | パン | | 20 | りんご | 麦ご飯 | 白米 押し麦 | ブロッコリー | |
| | | 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 | | | さばの竜田揚げ | さば | | 南瓜 |
| | | チキンナゲット | チキンナゲット | | レタス 胡瓜 トマト | | | 豆腐のみそ汁 | 絹豆腐 | しめじ ほうれん草 | |
| | | 野菜サラダ | | | | | | | | | |
| | | パースディケーキ | | ケーキ | | | | ハニークリームトースト | 生クリーム | パン 砂糖 バター はちみつ | |
| | | 野菜ジュース | | | 野菜ジュース | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 7 | バナナ | もちきびご飯 | | 白米 もちきび | | 21 | バナナ | 肉うどん | 豚肉 かまぼこ | うどん | 玉ねぎ ながねぎ |
| | | 魚のカレー揚げ | 白身魚 | | ブロッコリー | | | 小松菜の白和え | 木綿豆腐 ツナ缶 | | 小松菜 人参 |
| | | クービーリチー | 昆布 豚肉 | こんにやく | 切干大根 人参 小松菜 | | | ポテトフライ | | フライドポテト | |
| | | 豆腐のみそ汁 | 厚揚げ | | | | | | | | |
| | | さつま芋のシュガー焼き | | さつま芋 バター 砂糖 | | | | いなり寿司 | いなりあげ | 白米 ごま | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | お茶 | | | |
| 8 | オレンジ | ご飯 | | 白米 | | 22 | みかん | 冬至ジュシー | ひじき ツナ缶 | 白米 | 人参 にはら |
| | | マーボー冬瓜 | 豚ミンチ | | 長ネギ 人参 冬瓜 | | | 野菜かきあげ | ウインナー | | 南瓜 玉ねぎ 水菜 |
| | | 南瓜サラダ | 卵 チーズ | マヨネーズ | 南瓜 レーズン | | | 胡瓜のおかかあえ | | 胡瓜 | |
| | | ワカメのみそ汁 | ワカメ | | えのき茸 ねぎ | | | 豚汁 | 豚肉 | こんにやく 大根 人参 ねぎ | |
| | | ショートブレッド | | バター 砂糖 小麦粉 | | | | ぜんざい | | 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖 | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | せんべい | | せんべい | |
| 9 | みかん | ご飯 | | 白米 | | 23 | 《クリスマスメニュー》 | | | | |
| | | 魚のもみじ焼き | 白身魚 | マヨネーズ | 人参 トマト | | クリスマスケーキ | 卵 牛乳 | 小麦粉 砂糖 チョコ | | |
| | | きんぴらごぼう | ちきあぎ | | ごぼう 人参 小松菜 ねぎ | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | | もずくのみそ汁 | もずく 卵 | | | | | | | | |
| | | ホットケーキ | 卵 牛乳 | 砂糖 ケーキMIX バター | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | | | | |
| 10 | 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 | バナナ | 焼きそば | 豚肉 | 中華麺 | 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ |
| | | ツナサラダ | ツナ缶 | | キャベツ 胡瓜 | | | 胡瓜の和え物 | ツナ缶 | | 胡瓜 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 | |
| | | ♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪ | | | | | | | | | |
| 12 | パン | 玄米ご飯 | | 玄米 白米 | | 26 | りんご | ご飯 | 白米 | 玉ねぎ 人参 ピーマン | |
| | | すき焼き風 | 豚肉 厚揚げ | しらたき | ごぼう 人参 ブロッコリー | | | キーマカレー | 豚ミンチ | じゃが芋 | 春雨 |
| | | マカロニサラダ | | マカロニ マヨネーズ | えのき茸 ねぎ | | | 春雨サラダ | ハム | | |
| | | アーサ汁 | アーサ | | | | | キャベツスープ | | キャベツ しめじ ねぎ | |
| | | チーズサブレ | 粉チーズ 卵 | バター 砂糖 ケーキMIX | | | | アメリカンドック | ウインナー 卵 牛乳 | ケーキMIX | |
| | | 牛乳 | 牛乳 | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 13 | 🍪🍪🍪 お弁当会 🍪🍪🍪 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | 27 | オレンジ | もちきびご飯 | | 白米 もちきび | |
| | | | | | きびなごの唐揚げ | | | きびなご | | トマト | |
| | | | | | 人参しりしり | ツナ缶 卵 | | 人参 玉ねぎ 小松菜 | | | |
| | | | | | ゆし豆腐 | ゆし豆腐 | | ねぎ | | | |
| | | | | | | | | りんごケーキ | 卵 牛乳 | バター 砂糖 ケーキMIX | |
| | | | | | | | | 牛乳 | 牛乳 | | |
| 14 | バナナ | ミートスパゲティ | 合挽き肉 | スパゲティ | 玉ねぎ 人参 ピーマン | 28 | みかん | 年納そば | 三枚肉 かまぼこ | 沖縄そば | ねぎ |
| | | チョコレギサラダ | 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 | |
| | | ♪♪♪ お楽しみおやつ ♪♪♪ | | | | | | | | | |

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

つぼみっ子保育園

| 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 | 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) | おやつ (3回食から) | ※ 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。 |
|----|----|--|---|------------------|---|
| 1 | 木 | 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 | | |
| 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 | おじゃ 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 | お楽しみおやつ | |
| | | 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 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 | | |
| 6 | 火 | 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 | バナナパンケーキ | |
| | | 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 | | |
| 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 切干大根の柔らかか煮 豆腐のみそ汁 果物 | | |
| 8 | 木 | 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 | ささみおじゃ 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 | | |
| 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 | チーズパンケーキ | |
| | | 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 | お楽しみおやつ | |
| | | 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 さつま芋ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁 | さつま芋おやき | |
| | | 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 | | |
| 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 魚と野菜のすりながし じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁 | おじゃ 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 | | |
| 16 | 金 | 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 | | |
| 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 | お楽しみおやつ | |
| | | 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 | |
| | | 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 | | |
| 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 | |
| | | 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 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ すましスープ 果汁 | 南瓜おやき | |
| | | 中期 | 全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし白和え つぶしうどん汁 果物 | | |
| | | 後期 | 軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁 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 | お楽しみおやつ | |
| | | 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 | お楽しみおやつ | |
| | | 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。

