

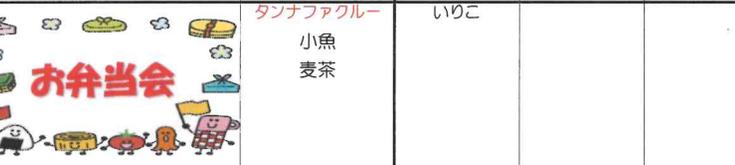
12月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

平成30年12月

※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食品(卵、乳)が含まれるものです。

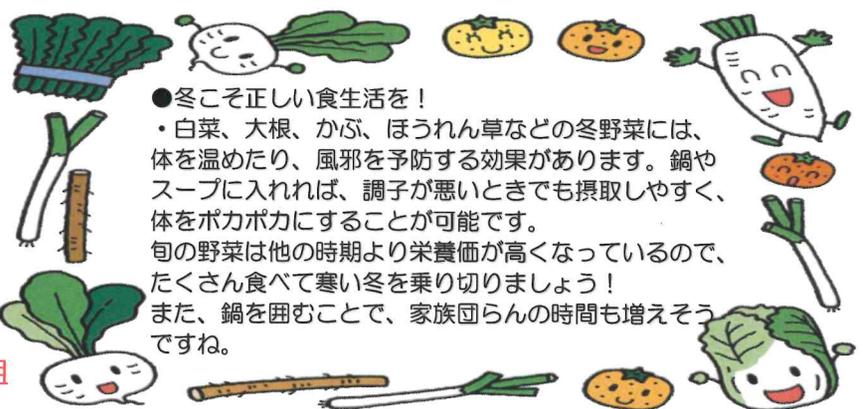
(作成者) 栄養士 桑江正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 土	ハヤシライス わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	サブレ 麦茶	牛肉	米 白ごま	たまねぎ にんじん しめじ カットトマト わかめ きゅうり バナナ
3 月	ご飯 ゆし豆腐 豚しゃもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 豚しゃもやし シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 マヨネーズ 粉黒糖 ホットケーキ ミックス	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら キャベツ コーン オレンジ
4 火	牛丼 みそ汁(なめこ、わかめ) 塩ごまきゅうり フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛肉 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 白ごま じゃがいも	たまねぎ こまつな にんじん なめこ わかめ きゅうり みかん
5 水	麦ご飯 みそ汁(豆腐、冬瓜) 白身魚のムニエル ひじきの煮物 スライストマト フルーツ	南瓜天ぷら 小魚 麦茶	島豆腐 みそ 白身魚 豚ひき肉 水煮大豆 油揚げ いりこ	米 押麦 小麦粉 マーガリン 三温糖	とうがん ひじき にんじん いんげん トマト バナナ かぼちゃ
6 木	ご飯 みそ汁(キャベツ) 豚肉の生姜炒め きゅうりのおかか和え 納豆 フルーツ	ハムチーズサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 豚も肉 糸かつお 納豆 チーズ いりこ 脱脂粉乳	米 三温糖 食パン マーガリン	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり オレンジ
7 金	スパゲティミートソース きのこスープ ブロッコリーサラダ ゆで卵 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	牛ひき肉 シーチキン 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	スパゲティ マーガリン 小麦粉 三温糖 さつまいも	たまねぎ ナス にんじん ピーマン えのき しめじ キャベツ ブロッコリー トマト コーン みかん
8 土					
10 月	あわご飯 みそ汁(油揚げ、なめこ) すき焼き風煮物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆 フルーツ	大芋いも 小魚 麦茶	油揚げ みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 いりこ	米 もちきび しらたき 三温糖 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	なめこ はくさい 長ねぎ こまつな にんじん きゅうり わかめ バナナ
11 火					
12 水	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ 南瓜含め煮 大根の和え物 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご シーチキン 卵 牛乳 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 三温糖 マーガリン ホットケーキ ミックス	とうがん ねぎ かぼちゃ いんげん だいこん にんじん オレンジ
13 木	ドライカレー キャベツスープ 塩もみきゅうり フルーツ	さつま芋パイ 小魚 飲むヨーグルト	豚ひき肉 水煮大豆 脱脂粉乳 いりこ	米 さつまいも 三温糖	たまねぎ にんじん ピーマン カットトマト キャベツ コーン きゅうり みかん
14 金	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	揚げパン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 島豆腐 きな粉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにやく 三温糖 超熟ロール	えのき 長ねぎ 刻み昆布 切干しいんげん にんじん ほうれん草 バナナ
15 土	沖繩そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー 麦茶	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
17 月	三色丼 みそ汁(大根、わかめ) チーズ スライストマト フルーツ	かき揚げ 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 みそ チーズ イカ いりこ	米 三温糖 小麦粉	ほうれん草 だいこん わかめ トマト オレンジ たまねぎ にんじん いら
18 火	麦ご飯 みそ汁(麩、ねぎ) いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 厚揚げ 鶏肉 ちくわ 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 押麦 おつゆ麩 板こんにやく じゃがいも マーガリン ホットケーキ ミックス 三温糖	ねぎ 昆布 ごぼう にんじん だいこん いんげん バナナ
19 水	ご飯 ゆし豆腐 魚フライ もやしのナムル 納豆 フルーツ	ジャムサンド 小魚 飲むヨーグルト	ゆし豆腐 白身魚 卵 納豆 いりこ 脱脂粉乳	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 白ごま 食パン 三温糖	ねぎ たまねぎ もやし ほうれん草 にんじん みかん
20 木	炊き込みご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) 豆腐チャンプルー 白菜のおかか和え フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン みそ 卵 島豆腐 豚も肉 糸かつお 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 マーガリン 小麦粉 三温糖 黒ゴマ	にんじん しいたけ ひじき ねぎ かぼちゃ 長ね ぎ キャベツ ピーマン はくさい オレンジ
21 金					
22 土	もずく丼 みそ汁(麩、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい 麦茶	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 おつゆ麩	もずく にんじん ピーマン コーン わかめ きゅうり みかん
24 月					
25 火	ご飯 ポトフ風スープ 照り焼きチキン ごぼうサラダ フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	ソーセージ 鶏肉 シーチキン 納豆 いりこ	米 じゃがいも 三温糖 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ さつまいも 小麦粉	キャベツ にんじん ごぼう きゅうり オレンジ
26 水	ご飯 豚汁 鯖のみそ煮 塩ごまキャベツ フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 島豆腐 みそ さば いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 さつまいも 三温糖 白ごま おつゆ麩 マーガリン	長ねぎ にんじん だいこん ごぼう キャベツ バナナ
27 木					
28 金	子キンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	クリームパン 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま 三温糖	たまねぎ にんじん グリーンピース わかめ きゅうり バナナ
<h2>12/29~31 年末休み</h2>					

- あか . . . 血や肉、骨をつくる
- きいろ . . . 力や熱となる
- みどり . . . 体の調子を整える

※材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※おやつは脱脂乳はつぼみ組～さくら組、ミルク(牛乳)はひまわり組～年長組への提供となります。



H30年 12月 離乳食献立表

はなぞのアーチ園

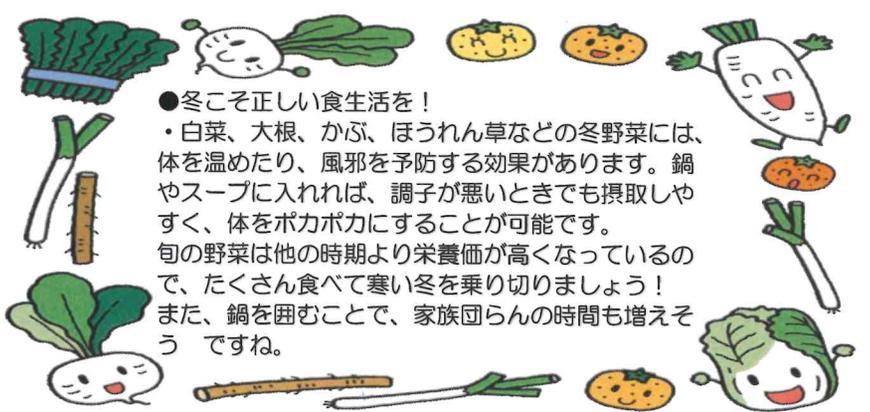
※赤色で表示されている献立、食材はアレルギー原因食、卵、小麦、大豆が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 桑江正子

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
1土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと野菜の煮物 きゅうり バナナ	軟飯、わかめスープ 牛肉のトマト煮 きゅうりスティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 ささみ きゅうり バナナ わかめ 牛肉				
3月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐 ささみの煮物 キャベツツナ和え ひきわり納豆	軟飯、ゆし豆腐 豚レバー炒め キャベツツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 玉葱 ゆし豆腐 ささみ シーチキン ひきわり納豆 豚レバー オレンジ				
4火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥 スープ ささみの煮物 きゅうり	牛丼 みそ汁(わかめ) きゅうりスティック みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 小松菜 ささみ きゅうり 牛肉 わかめ みかん				
5水	1回食	7倍粥 スープ 白身魚とろみあんかけ 野菜ペースト	お粥 豆腐のスープ 大豆の煮物 トマト、バナナ	軟飯、みそ汁(冬瓜、豆腐) 白身魚ムニエル ひじきの煮物(離乳) スライストマト、バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 冬瓜 南瓜 人参 豆腐 大豆 いんげん マーガリン ひじき 豚ひき肉 トマト、バナナ				
6木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ きゅうりおかか和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(キャベツ) 豚肉生姜炒め(離) きゅうりおかか和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 玉葱 人参 ささみ ピーマン きゅうり 糸かつお ひきわり納豆 豚肉 オレンジ				
7金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ ささみのトマト煮 ブロッコリーのツナ和え さつま芋マッシュ	スパゲティ(離乳) キャベツスープ ブロッコリーのツナ和え みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ブロッコリー トマト さつま芋 ささみ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ シーチキン スパゲティ 牛ひき肉 みかん				
8土	 <h2 style="text-align: center;">生活発表会</h2>			
10月	1回食	7倍粥 スープ 野菜のしらす和え さつま芋マッシュ	お粥、スープ 豆腐ハンバーグ きゅうりの納豆和え さつま芋マッシュ、バナナ	軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風(離) きゅうりの納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 しらす干し 白菜 人参 さつま芋 豆腐 小松菜 ひきわり納豆 きゅうり 牛肉 バナナ				
11火	1回食	7倍粥 スープ 白身魚とろみあんかけ 野菜ペースト	お粥、冬瓜のスープ 白身魚とろみあんかけ 南瓜含め煮(離) 大根ツナ和え	軟飯、鶏汁(離) 白身魚とろみあんかけ 南瓜含め煮 大根ツナ和え、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 大根 人参 冬瓜 南瓜 いんげん シーチキン 鶏肉 オレンジ				
12水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト さつま芋マッシュ	お粥、スープ ささみのトマト煮 きゅうり さつま芋マッシュ	軟飯、キャベツスープ 豚ひき肉のトマト煮 きゅうりスティック みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 さつま芋 キャベツ ささみ 大豆 カットトマト ピーマン きゅうり 豚ひき肉 みかん				
13木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみのだし煮 バナナ	軟飯、みそ汁(具なし) クープイリチー(離乳) レバーと野菜の白和え バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 豆腐 刻み昆布 千切り大根 鶏レバー バナナ				
14金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみと野菜のだし煮 バナナ	軟飯、みそ汁(具なし) ささみと野菜のだし煮 バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 人参 ささみ バナナ				

日	月齢	5・6か月	7・8か月	9・10・11か月
形態		なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
17月	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみハンバーグ スライストマト チーズ	二色丼 みそ汁(玉葱、わかめ) スライストマト チーズ、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 ほうれん草 トマト 玉葱 ささみ 鶏ひき肉 チーズ オレンジ				
18火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ マッシュポテト いんげんの納豆和え バナナ	軟飯、みそ汁(蕎麦) 煮しめ(離乳) いんげんの納豆和え バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 大根 じゃが芋 ささみ いんげん ひきわり納豆 蕎麦 厚揚げ 鶏肉 ごぼう バナナ				
19水	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、ゆし豆腐 白身魚とろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、ゆし豆腐 白身魚とろみあんかけ 野菜の納豆和え みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 ほうれん草 人参 白身魚 ひきわり納豆 ゆし豆腐 みかん				
20木	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト 南瓜マッシュ	お粥、スープ 豆腐チャンプルー 白菜のおかか和え 南瓜マッシュ	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐チャンプルー 白菜のおかか和え オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 南瓜 豆腐 ピーマン 白菜 糸かつお 豚肉 オレンジ				
21金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、野菜スープ ささみハンバーグ マッシュポテト	軟飯、ミルクスープ もみの木ハンバーグ マッシュポテト いちご
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 南瓜 ほうれん草 人参 もみの木ハンバーグ じゃが芋 マーガリン ブロッコリー トマト 牛乳 いちご				
22土	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト	お粥、スープ ささみの煮物 きゅうり	もずく丼 みそ汁(蕎麦、わかめ) きゅうりスティック みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 人参 ピーマン じゃが芋 ささみ きゅうり もずく 豚ひき肉 コーン 蕎麦 わかめ みかん				
24月	<h2 style="text-align: center;">振替休日</h2>			
25火	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみの野菜あんかけ 野菜ツナ和え ひきわり納豆	軟飯、野菜スープ 照り焼きチキン ごぼうツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 キャベツ 人参 じゃが芋 ささみ きゅうり シーチキン ひきわり納豆 鶏肉 ごぼう オレンジ				
26水	1回食	7倍粥 スープ 白身魚とろみあんかけ 野菜ペースト	お粥、根菜スープ 白身魚とろみあんかけ キャベツ白和え、バナナ	軟飯、豚汁 白身魚みそ煮 キャベツのだし煮 バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 白身魚 人参 さつま芋 大根 豆腐 キャベツ ごぼう バナナ				
27木	1回食	7倍粥 スープ 野菜のしらす和え	お粥、スープ スープ 豆腐ハンバーグ きゅうりの和え物(離乳)	軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きゅうりの和え物(離乳) みかん
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 しらす干し 人参 きゅうり 豆腐 シーチキン みかん				
28金	1回食	7倍粥 スープ 野菜ペースト じゃが芋マッシュ	お粥、スープ ささみのだし煮 きゅうり バナナ	軟飯、わかめスープ 鶏肉のコンソメ煮 きゅうりスティック バナナ
	2回食	おじや		
(使用食材) 米 玉葱 人参 じゃが芋 ささみ きゅうり バナナ わかめ 鶏肉 グリンピース				

12/29~31 年末休み



★厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
★献立は月齢ごとの目安です。使用食品、食形態、分量など、個人差を考慮します。
★離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合を見ながら、幼児食へ移行していきます。
★材料や行事などの都合により、献立を変更する場合があります。