

12月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和3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、小麦)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 水	ご飯 みそ汁(豆腐、えのき) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	くずもち 小魚 麦茶	魚豆腐 みそ 豚肉 納豆 きな粉 いりこ	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま 芋くず 粉黒糖	えのき たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 りんご
2 木	もずく丼 豚汁 塩もみきゅうり フルーツ	ジャムサンド 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 豚肉 魚豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 片栗粉 さつまいも 夏パン	もずく コーン 人参 大根 ピーマン 長ねぎ ごぼう きゅうり バナナ ブルーベリー ジャム
3 金	麦ご飯 チキンスープ 白身魚照り焼き ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	キャラットケーキ 小魚 飲むヨーグルト	鶏肉 白身魚 シーチキン 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 押麦 片栗粉 マヨネーズ 黒ゴマ ホットケーキ ミックスマ 三温糖 油	コーン コーンクリーム缶 マッシュルーム たまねぎ にんじん ごぼう きゅうり オレンジ
4 土	肉みそ丼 すまし汁(鮎、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	豚ひき肉 みそ	米 三温糖 片栗粉 わかつゆ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース わかめ きゅうり みかん
6 月	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	黒糖蒸しパン 小魚 ミルク 脱脂乳	油揚げ みそ 牛肉 魚豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 卵 牛乳 白ごま 脱脂乳	米 しらたき 三温糖 片栗粉 ホットケーキ ミックスマ	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 りんご
7 火	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、長ねぎ) 人参しりしり きゅうりの甘酢漬 フルーツ	芋天ぷら 小魚 麦茶	シーチキン 魚豆腐 みそ 豚肉 卵 いりこ	米 マーガリン 三温糖 さつまいも 小麦粉 油	にんじん しいたけ ひじき ねぎ 長ねぎ にら たまねぎ きゅうり バナナ
8 水	チキンカレー わかめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	芋天ぷら 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 魚豆腐 みそ 豚肉 卵 いりこ	米 じゃがいも 白ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース カットマト わかめ きゅうり オレンジ
9 木	ご飯 ゆし豆腐 鮭の塩麹焼き キャベツのワカメ和え 納豆 フルーツ	ワインナーパイ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 鮭 納豆 ソーセージ 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 パイシート	ねぎ 青のり キャベツ にんじん みかん
10 金	あわご飯 みそ汁(鮎、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	ツナサンド 小魚 飲むヨーグルト	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 シーチキン いりこ 脱脂乳	米 もちきび わかつゆ 板こんにやく じゃがいも マーガリン 夏パン マヨネーズ 三温糖	ねぎ 昆布 だいこん にんじん ごぼう いんげん りんご きゅうり コーン
11 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	サブレ	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
13 月	ご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 豚ししゃもやし炒め キャベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	スイートポテト 小魚 ミルク 脱脂乳	魚豆腐 みそ 豚ししゃも シーチキン 納豆 卵 脱脂乳 いりこ 牛乳	米 マヨネーズ さつまいも マーガリン 三温糖	なめこ もやし にら たまねぎ にんじん キャベツ コーン オレンジ
14 火	麦ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) トンカツ 貝だくさんサラダ 納豆 フルーツ	ココアケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚ししゃも 納豆 卵 牛乳 いりこ 脱脂乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 三温糖 黒ゴマ ホットケーキ ミックスマ	だいこん ねぎ わかめ トマト もやし きゅうり にんじん たまねぎ みかん
15 水	お弁当会	クリームパン 小魚 麦茶	いりこ		

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 木	ピピンパン みそ汁(さつま芋、ねぎ) トマトのしらす和え フルーツ	豆腐スコーン 小魚 飲むヨーグルト	牛肉 みそ しらす干し 納豆 豆腐 いりこ 脱脂乳	米 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも ホットケーキ ミックスマ マーガリン コーンフレーク	にんじん もやし こまつな ねぎ トマト りんご
17 金	ご飯 鶏汁 きびなごの唐揚げ ひじきの煮物 塩ごまきゅうり フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏肉 みそ きびなご 豚ひき肉 水魚大豆 油揚げ いりこ 牛乳 脱脂乳	米 小麦粉 油 三温糖 白ごま ごま油 さつまいも	だいこん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり バナナ
18 土	豚丼 みそ汁(じゃが芋、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	クラッカー	豚肉 みそ	米 しらたき 三温糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな わかめ きゅうり オレンジ
20 月	ご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 春雨サラダ 納豆 フルーツ	ポテトフライ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ シーチキン 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 はるさめ ごま油 じゃがいも 油	ねぎ きゅうり にんじん わかめ みかん
21 火	あわご飯 みそ汁(南瓜、ねぎ) クープイリチー ほうれん草の白和え フルーツ	スティック菓子 小魚 麦茶	みそ 三枚肉 魚豆腐 卵 脱脂乳 いりこ	米 もちきび 切りこんにやく 三温糖 小麦粉 油 黒ゴマ	かぼちゃ ねぎ 刻み昆布 切干だいこん にんじん ほうれん草 りんご
22 水	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	蒸しラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ お豆腐 マーガリン	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり バナナ
23 木	黒米ご飯、イナムドゥッチ 揚げ豆腐 きんぴらごぼう きゅうりの和え物、フルーツ	揚げパン 小魚 飲むヨーグルト	グーアー かすてら 魚豆腐 ちくわ しらす干し シーチキン きな粉 いりこ 脱脂乳	米 黒米 切りこんにやく 油 三温糖 黒ゴマ ごま油 超熟ロール	しいたけ だけのご ごぼう にんじん きゅうり オレンジ
24 金	紅穿ロールパン、クラムチャウダー もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ チーズ、フルーツ	クリスマスケーキ 小魚 ミルク、脱脂乳	あさり 牛乳 もみの木 ハンバーグ シーチキン チーズ いりこ 脱脂乳	紅穿ロールパン じゃがいも マーガリン 小麦粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト コーン いちご
25 土	協力願い (弁当持参)				
27 月	三色丼 アーサ汁 スライストマト フルーツ	大芋いも 小魚 ミルク 脱脂乳	鶏ミンチ 卵 魚豆腐 いりこ 牛乳 脱脂乳	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 粉黒糖 黒ゴマ	ほうれん草 あおさ トマト りんご
28 火	肉うどん 大豆サラダ チーズ フルーツ	魚天ぷら 小魚 麦茶	豚肉 水魚大豆 シーチキン チーズ めかじき 卵 白ごま いりこ	うどん 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト バナナ

12/29~31 年末休み

★食欲をそそるソースレシピ★

＜材料(大人2人、子ども2人分)＞

- ・ケチャップ…9g(約小さじ1.5)
- ・ウスターソース…9cc(約小さじ1.5)
- ・砂糖…9g(約小さじ1)
- ・醤油…6cc(約小さじ1)
- ・水…18cc(約小さじ1)
- ・おろしにんにく…適量

＜作り方＞

- ①調味料を全て鍋に入れ、混ぜ合わせる。
 - ②弱火にかけ、沸騰させない程度に加熱する。
- ・にんにくの香りが食欲をそそるソースです。保育園ではレバーフライや鶏のから揚げに絡めて提供しています。子どもも大人もやみつきになる味です。玉葱やきのこ類を加えてハンバーグや白身魚にかけてもいいかと思ひます。ぜひご家庭でも試してみてください◎

- 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(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。

R3年 12月 離乳食献立表

はなそのアーチ園

(作成者) 栄養士 桑江正子

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回食			軟飯、みそ汁(豆腐) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 島豆腐 豚肉 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 りんご		
1回食			もずく丼(離) 豚汁(離) きゅうりスティック バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 豚ひき肉 もずく 人参 ビーマン 豚肉 島豆腐 さつま芋 大根 ごぼう きゅうり パナナ		
1回食			軟飯、チキンスープ(離) 白身魚の照り焼き ごぼうのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 鶏肉 玉葱 人参 コーンクリーム 白身魚 ごぼう きゅうり シーチキン ひきわり納豆 オレンジ		
1回食			肉みそ丼(離) すまし汁(麩、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 豚ひき肉 玉葱 人参 麩 わかめ きゅうり みかん		
1回食			軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風煮物(離) きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 牛肉 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり しらす わかめ シーチキン ひきわり納豆 りんご		
1回食			軟飯、みそ汁(豆腐) 人参しりしり 野菜スティック バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 島豆腐 人参 玉葱 豚肉 きゅうり さつま芋 パナナ		
1回食			軟飯、わかめスープ(離) 鶏肉と野菜のトマト煮 きゅうりスティック オレンジ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 わかめ 鶏肉 ジャガ芋 玉葱 人参 カットトマト きゅうり オレンジ		
1回食			軟飯、ゆし豆腐(離) 鮭の塩麩焼き キャベツの納豆和え みかん
2回食		おじや	
(使用食材)	米 ゆし豆腐 鮭 キャベツ 人参 ひきわり納豆 みかん		
1回食			軟飯、みそ汁(麩) 煮しめ(離) いんげんの納豆和え りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 麩 鶏肉 大根 人参 ごぼう ジャガ芋 いんげん ひきわり納豆 りんご		
1回食			軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 ささみ 大根 人参 ジャガ芋 パナナ		
1回食			軟飯、みそ汁(豆腐) 豚レバー炒め キャベツのツナ和え ひきわり納豆、オレンジ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 島豆腐 豚レバー キャベツ シーチキン ひきわり納豆 オレンジ		
1回食			軟飯、みそ汁(大根) ささみのとろみあんかけ 野菜の納豆和え みかん
2回食		おじや	
(使用食材)	米 大根 ささみ 人参 きゅうり トマト わかめ ひきわり納豆 みかん		
1回食	 お弁当会 		
2回食	おじや		
(使用食材)	米 ささみ 大根 人参		

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回食			焼肉丼 みそ汁(さつま芋) トマトのしらす和え りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 さつま芋 牛肉 人参 小松菜 島豆腐 トマト しらす干し りんご		
1回食			軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物(離) 野菜スティック バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 鶏肉 大根 ひじき 豚ひき肉 水煮大豆 人参 いんげん きゅうり さつま芋 パナナ		
1回食			豚丼(離) みそ汁(じゃが芋、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 小松菜 ジャガ芋 わかめ きゅうり オレンジ		
1回食			軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、みかん
2回食		おじや	
(使用食材)	米 ゆし豆腐 白身魚 人参 きゅうり わかめ シーチキン ひきわり納豆 みかん ジャガ芋		
1回食			軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ 野菜スティック りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 南瓜 島豆腐 鶏レバー ほうれん草 人参 ジャガ芋 りんご		
1回食			軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 玉葱 わかめ ささみ ジャガ芋 人参 きゅうり ひきわり納豆 パナナ		
1回食			軟飯、スープ 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう(離) きゅうりのツナ和え、オレンジ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 島豆腐 人参 ごぼう きゅうり しらす干し シーチキン オレンジ		
1回食			軟飯、ミルクスープ もみの木ハンバーグ ブロッコリーのツナ和え チーズ、いちご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 牛乳 玉葱 人参 ジャガ芋 もみの木ハンバーグ ブロッコリー トマト シーチキン チーズ いちご		
1回食	協力願(弁当持参)		
2回食	13時まで保育		
(使用食材)			
1回食			二色丼 アーサ汁(離) トマト りんご
2回食		おじや	
(使用食材)	米 鶏ひき肉 ほうれん草 あおさ 島豆腐 トマト りんご さつま芋		
1回食			肉うどん(離) 大豆サラダ(離) チーズ、バナナ
2回食		おじや	
(使用食材)	米 うどん 豚肉 玉葱 人参 ブロッコリー トマト 水煮大豆 シーチキン チーズ パナナ		



12/29~31 年末休み



●生活リズムの確認を！

・早寝早起きをする、自律神経が正常に働いて消化酵素の働きもよくなります。子どもの成長、発達には3回の離乳食から栄養をしっかり摂ることが重要です。色々な体験や活動を増やし、「お腹が空く」という環境作りも大切です。寒くなるにつれて、感染症等により体調も崩しやすくなってきます。今一度



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。