

# 12月の予定献立表

南風原はなぞの保育園

令和4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、ごま)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
1 木	ご飯 みそ汁(キヤベツ、コーン) 春雨炒め きゅうりの塩昆布和え 納豆 フルーツ	豆腐スコーン 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚肉 納豆 絹ごし豆腐 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ホットケーク ミックス マーガリン コーンフレーク	キヤベツ コーン たまねぎ にんじん にら きゅうり 塩昆布 オレンジ
2 金	ご飯 みそ汁(麺、ねぎ) 煮しめ いんげんのごま和え 納豆 フルーツ	芋天ぶら 小魚 麦茶	みそ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 納豆 いりこ	米 おつゆ麺 板こんにゃく じゃがいも マーガリン さつまいも 米粉 片栗粉 油	ねぎ だいこん にんじん ごぼう 昆布 いんげん りんご
3 土	沖縄そば(三枚肉) フルーツ	クラッカー	三枚肉	沖縄そば 三温糖	ねぎ バナナ
5 月	ご飯 みそ汁(なめこ、ねぎ) 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	ちんぴん 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 牛肉 島豆腐 しらす干し シーチキン 納豆 牛乳 無調整豆乳 いりこ 脱脂粉乳	米 しらたき 三温糖 ちんぴん ミックス 油	なめこ ねぎ はくさい こまつな にんじん 長ねぎ きゅうり わかめ みかん
6 火	あわご飯 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	タンナファクリー 小魚 麦茶	いりこ		
7 水	タコライス みそ汁(じゃが芋、わかめ) フルーツ	ココアケーキ 小魚 飲むヨーグルト	牛ひき肉 チーズ みそ きな粉 無調整豆乳 いりこ 脱脂粉乳	米 じゃがいも 米粉 片栗粉 三温糖 油	とうがん ねぎ ひじき にんじん いんげん きゅうり オレンジ
9 金	肉みそ丼 アーサ汁 きゅうりのおかか和え フルーツ	ロールパン 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 みそ 島豆腐 しらす干し 糸かつお いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉 超熟ロール	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース あさき きゅうり バナナ
10 土	三色丼 みそ汁(さつま芋、ねぎ) スライストマト フルーツ	南瓜天ぶら 小魚 麦茶	鶏ミンチ 卵 みそ いりこ	米 三温糖 油 ごま油 さつまいも 米粉 片栗粉	ほうれんそう ねぎ トマト みかん かぼちゃ
12 月	あわご飯 ゆし豆腐 鯖のみそ煮 もやしのナムル 納豆 フルーツ	蒸しイモ 小魚 ミルク 脱脂乳	ゆし豆腐 さば みそ 納豆 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 もちきび 三温糖 ごま油 白ごま さつまいも	ねぎ もやし ほうれんそう にんじん オレンジ
13 火	ご飯 みそ汁(玉葱、わかめ) 焼肉 ポテトサラダ 納豆 フルーツ	コーンフレーク ミルク 小魚	みそ 豚肉 納豆 脱脂粉乳 いりこ	米 三温糖 マカロニ じゃがいも マヨネーズ コーンフレーク	たまねぎ わかめ にんじん きゅうり りんご
14 水	ご飯 みそ汁(南瓜、長ねぎ) クーピーリチー ほうれん草の白和え フルーツ	大学いも 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 三枚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 切りこんにゃく 三温糖 さつまいも 油 粉黒糖 黒ごま	かぼちゃ 長ねぎ 刻み昆布 切干しだいこん にんじん ほうれんそう バナナ
15 木					

日	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり
16 金	お誕生日会	揚げパン 小魚 カルビス	ゲーヤー <sup>△△△</sup> カステラ かまぼこ 島豆腐 豚ひき肉 しらす干し シーチキン きな粉 いりこ カルビス	米 黒米 切りこんにゃく 油 三温糖 黒ごま ごま油 超熟ロール	しいたけ たけのこ ごぼう にんじん きゅうり みかん
17 土	牛丼 みそ汁(豆腐、わかめ) 塩もみきゅうり フルーツ	せんべい	牛肉 絹ごし豆腐 みそ	米 しらたき 三温糖	たまねぎ こまつな にんじん わかめ きゅうり オレンジ
19 月	ご飯 みそ汁(大根、ねぎ) 豚レバーもやし炒め キヤベツのマヨ和え 納豆 フルーツ	小松菜ケーキ 小魚 ミルク 脱脂乳	みそ 豚レバー シーチキン 納豆 きな粉 無調整豆乳 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マヨネーズ 米粉 片栗粉 三温糖 油	だいこん ねぎ もやし たまねぎ にんじん にら キヤベツ コーン りんご こまつな
20 火	みそどん 豆腐サラダ チーズ フルーツ	鮭おにぎり 小魚 麦茶	鮭 肉 みそ 油揚げ 島豆腐 シーチキン チーズ 鮭 いりこ	うどん 片栗粉 ごま油 米	たまねぎ にんじん しめじ にら きゅうり にんじん わがめ バナナ
21 水	ご飯 豚汁 白身魚照り焼き 春雨サラダ 納豆 フルーツ	スティック菓子 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 みそ 島豆腐 白身魚 シーチキン 納豆 鶏 脱脂粉乳 いりこ 牛乳	米 さつまいも はるさめ こま油 小麦粉 三温糖 油 黒ごま	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ きゅうり にんじん わかめ みかん
22 木	炊き込みご飯 みそ汁(豆腐、なめこ) 人参しりしり きゅうりのゆかり和え フルーツ	クリームパン 小魚 ミルク 脱脂乳	シーチキン 島豆腐 みそ 腹肉 卵 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 マーガリン	にんじん しいたけ ひじき ねぎ なめこ にら たまねぎ きゅうり オレンジ
23 金	クリスマス会	いちごモンブラン 小魚 飲むヨーグルト	あさり 牛乳 もみの木 ハンバーグ シーチキン いりこ 脱脂粉乳	米 マーガリン スパゲティ 三温糖	にんじん グリーンピース たまねぎ にんじん ビーマン プロッコリー トマト コーン いちご
24 土	協力願い (弁当持参)	13時まで保育			
26 月	きのこカレー わがめスープ 塩もみきゅうり フルーツ	麩ラスク 小魚 ミルク 脱脂乳	豚肉 いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 じゃがいも 白ごま おつゆ麩 マーガリン 三温糖	えのき しめじ たまねぎ にんじん カットトマト わがめ きゅうり バナナ
27 火	～ムーチー作り(3、4、5歳児)～ もずく丼 みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりの甘酢漬け フルーツ	あんぱん 小魚 ミルク 脱脂乳	豚ひき肉 島豆腐 みそ いりこ 牛乳 脱脂粉乳	米 三温糖 片栗粉	もずく にんじん ビーマン コーン わがめ きゅうり りんご
28 水	ご飯 うどん汁 照り焼きチキン ごぼうサラダ 納豆 フルーツ	魚天ぶら 小魚 麦茶	鶏肉 シーチキン 納豆 めかじき いりこ	米 うどん 片栗粉 マヨネーズ 米粉 片栗粉 油	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり みかん



●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。

※おやつの脱脂乳はつぼみ組～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。

## ★アップルパイレシピ★

《材料(大人2人、子ども2人分)》

- ・りんご…1/2個
- ・砂糖…9g
- ・食卓レモン…4cc
- ・レーズン(刻む)…6g
- ・冷凍パイシート…1枚

《作り方》

- ①パイシートは解凍しておく。
- ②りんごは粗きざみにする。
- ③刻んだりんご、砂糖、食卓レモン、レーズンを鍋に入れ、火にかけジャムを作る。
- ④パイシートを軽く伸ばし、粗熱を取った③のりんごジャムをのせて広げる。
- ⑤④をくるくる巻き、ラップでくるみ冷蔵庫で30分程休ませる。
- ⑥オーブンを180℃に予熱しておく。
- ⑦冷蔵庫から取り出したら8等分にカットし、予熱したオーブンで15～20分焼く。

# R4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品(卵、乳、小麦、大豆、バナナ)が含まれるものです。

(作成者) 栄養士 新垣正子

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 木 回 食		お粥、スープ(キャベツ) 豆腐の野菜あんかけ きゅうりの納豆和え	軟飯、みそ汁(キャベツ) 肉野菜炒め きゅうりの納豆和え オレンジ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 キャベツ 紺ごし豆腐 玉葱 人参 きゅうり ひきわり納豆 オレンジ				
2 金 回 食		お粥、スープ(麩) ささみと根菜の煮物 いんげんの納豆和え りんご	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	おにぎり	
(使用食材) 米 人参 ジャガ芋 麩 ささみ 大根 人参 いんげん ひきわり納豆 鶏肉 ごぼう りんご さつま芋				
3 土 回 食		お粥、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	軟飯、スープ ささみと野菜の煮物 バナナ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 ささみ 人参 さつま芋 バナナ				
5 月 回 食		お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのしらす和え ひきわり納豆	軟飯、みそ汁(具なし) すき焼き風煮物 きゅうりのしらす和え ひきわり納豆、みかん	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 白菜 小松菜 人参 きゅうり しらす干し シーチキン ひきわり納豆 牛肉 みかん				
6 火 回 食		<b>お弁当会</b>		
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 ささみ 小松菜 人参				
7 水 回 食		お粥、スープ 大豆と野菜の煮物 さつま芋マッシュ	軟飯、鶏汁(離) ひじきの煮物 野菜スティック オレンジ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 水煮大豆 人参 いんげん さつま芋 きゅうり 鶏肉 冬瓜 ひじき 豚ひき肉 オレンジ				
8 木 回 食		お粥、スープ(じゃが芋) ささみと野菜のトマト煮 野菜のチーズ和え りんご	軟飯、みそ汁(じゃが芋、わかめ) 牛ひき肉と野菜のトマト煮 野菜のチーズ和え りんご	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 ジャガ芋 ささみ 玉葱 人参 ピーマン キャベツ トマト チーズ りんご わかめ 牛ひき肉				
9 金 回 食		お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうりのしらす和え	肉みそ丼(離) アーサ汁(離) きゅうりのしらす和え オレンジ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 玉葱 人参 きゅうり しらす干し 豚ひき肉 あおさ オレンジ				
10 土 回 食		<b>生活発表会</b>		
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 さつま芋 ささみ ほうれん草 南瓜 トマト 鶏ひき肉 わかめ みかん				
12 月 回 食		お粥、スープ(さつま芋) 野菜のそぼろ煮 トマト	二色丼 みそ汁(わかめ) トマト みかん	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 さつま芋 ささみ ほうれん草 南瓜 トマト 鶏ひき肉 わかめ みかん				
13 火 回 食		お粥、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え	軟飯、ゆし豆腐(離) 白身魚のとろみあんかけ 野菜の納豆和え オレンジ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 ゆし豆腐 白身魚 ほうれん草 人参 ひきわり納豆 さつま芋 オレンジ				
14 水 回 食		お粥、スープ(玉葱) ささみのとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(玉葱、わかめ) 豚肉のとろみあんかけ ポテトサラダ(離) ひきわり納豆、りんご	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 玉葱 ささみ ジャガ芋 人参 きゅうり ひきわり納豆 りんご わかめ 豚肉				
15 木 回 食		お粥、スープ(南瓜) 白和え さつま芋マッシュ	軟飯、みそ汁(南瓜) 豆腐ハンバーグ さつま芋スティック オレンジ	
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 南瓜 島豆腐 ほうれん草 人参 さつま芋 鶏レバー オレンジ				

★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。

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	
16 金 回 食			お粥、スープ 豆腐と野菜の煮物 きゅうりのツナ和え	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、みかん
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 人参 さつま芋 きゅうり しらす干し シーチキン ごぼう 豚ひき肉 みかん				
17 土 回 食			お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	牛丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 紺ごし豆腐 玉葱 小松菜 人参 きゅうり 牛肉 わかめ オレンジ				
19 月 回 食			お粥、スープ(大根) ささみの野菜あんかけ キヤベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご	軟飯、みそ汁(大根) 豚レバー炒め キヤベツのツナ和え ひきわり納豆、りんご
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 大根 ささみ 玉葱 人参 キヤベツ シーチキン ひきわり納豆 りんご 小松菜 豚レバー				
20 火 回 食			うどん(鮭) 豆腐サラダ(離) チーズ	みそうどん(離) 豆腐サラダ(離) チーズ オレンジ
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) うどん 鮭 玉葱 人参 島豆腐 きゅうり シーチキン チーズ 豚肉 オレンジ 米				
21 水 回 食			お粥、根菜スープ 白身魚のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、豚汁(離) 白身魚照り焼き 野菜のツナ和え ひきわり納豆、みかん
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 大根 人参 さつま芋 白身魚 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 豚肉 ごぼう みかん				
22 木 回 食			お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり	軟飯、みそ汁(豆腐) 人参しりしり(離) きゅうりスティック オレンジ
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 人参 玉葱 きゅうり 豚肉 オレンジ				
23 金 回 食			お粥、根菜スープ ささみのとろみあんかけ ブロッコリーのツナ和え いちご	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 いちご
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 玉葱 人参 ジャガ芋 ささみ ブロッコリー トマト シーチキン いちご 牛乳 もみの木ハンバーグ				
<b>協力願い(弁当持参、13時まで保育)</b>				
26 月 回 食			お粥、スープ ささみと野菜のトマト煮 きゅうり	軟飯、わかめスープ(離) 豚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	おにぎり	
(使用食材) 米 ささみ ジャガ芋 玉葱 人参 カットトマト きゅうり わかめ 豚肉 オレンジ				
27 火 回 食			お粥、スープ 豆腐の野菜あんかけ きゅうり りんご	もずく丼(離) みそ汁(豆腐、わかめ) きゅうりスティック りんご
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 島豆腐 人参 ピーマン きゅうり りんご もずく 豚ひき肉 わかめ				
28 水 回 食			お粥、うどん汁(離) ささみのとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆	軟飯、うどん汁(離) 鶏肉のとろみあんかけ 野菜のツナ和え ひきわり納豆、みかん
	2回食	おじや	おにぎり	
(使用食材) 米 うどん ささみ 人参 きゅうり シーチキン ひきわり納豆 鶏肉 みかん				
<b>12/29~31 年末休み</b>				

## ●「食品表示」を確認しましょう

- 食品には表示をしなければならない事項が決まっていて、その表示のことを「食品表示」といいます。基本的な表示事項として、①名称、②原材料名・添加物、④内容量、⑤消費期限・賞味期限、⑥保存方法、⑦製造者です。子ども達が食べている物の情報が記載されているので、商品を選ぶ際の基準として活用してはいかがでしょうか。