

令和2年12月予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	うどん 小麦粉 カレー粉 米 塩 醤油 砂糖 ごま油	鮭 イカ 豚肉 ミルク	玉葱 きゅうり 人参 大根 パプリカ 焼きのり りんご	フルーツ
2	水	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜のりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 ホットケーキミックス 砂糖 ジャム バター オリーブ油	豚肉 ちくわ 豆腐 卵 ヨーグルト 煮干し ミルク	白菜 青ネギ 大根 人参 長ネギ 昆布 小松菜 みかん	フルーツ
3	木	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリー 清し汁 フルーツ	ミルク タンナファクルー	米 あわ みそ 醤油 酢 小麦粉 黒糖 菜種油	鯖 油揚げ 卵 ベーコン 煮干し ミルク	人参 玉葱 ねぎ 白菜 りんご	フルーツ
4	金	弁当会	ミルク 大学芋	さつま芋 砂糖 醤油 菜種油	ミルク		フルーツ
5	土	ご飯 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ	ミルク 調理パン	パン 小麦粉 米 クリームシチュールウ	鶏肉 生クリーム ミルク	カリフラワー 人参 玉葱 しいたけ ブロッコリー パナナ	フルーツ
7	月	タコライス フルーツヨーグルト かき玉スープ	ミルク お好み焼き	米 ケチャップ ソース 塩 お好み焼き粉 オリーブ油	合挽肉 チーズ 豚肉 卵 ヨーグルト ミルク 鶏ガラ	チンゲン レタス トマト 人参 キャベツ 玉葱 しめじ パナナ	フルーツ
8	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン ジャガ芋 みそ 砂糖 醤油 ごま バター	ツナ ロースハム チーズ 豚肉 鶏ガラ	小松菜 人参 玉葱 きゅうり ごぼう 焼きのり りんご	フルーツ
9	水	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク アチコーコーふかし芋	米 あわ さつま芋 三温糖 じゃが芋 みそ ごま油	おから レバー 豚肉 卵 煮干し ミルク	ブロッコリー なら 人参 もやし 南瓜 わかめ パプリカ 柿	フルーツ
10	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け 豚肉ともやしの豆乳スープ フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	米 あわ コーンフレーク みそ 醤油 菜種油	豚肉 卵 チキアギ 豆腐 ミルク	アーサ 人参 さやいんげん 切干大根 昆布 こんにゃく みかん	フルーツ
11	金	大根キーマカレー フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 カレールウ 食パン ソース 三温糖	合挽肉 ミルク	大根 人参 玉葱 トマト にんにく みかん	フルーツ
12	土	噴煙消毒					フルーツ
14	月	茸スパゲティ レバーサラダ フルーツ	ミルク ゆかりおにぎり	スパゲティ 米 マヨネーズ オリーブ油	鶏肉 レバー 卵 ヨーグルト ミルク	しいたけ しめじ マッシュルーム 茄子 人参 きゅうり みかん	フルーツ
15	火	あわご飯 ころころ酢鶏 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春巻きの皮 酢 ビスケット かたくり ごま油	白身魚 チーズ 卵 鶏ガラ ミルク	ピーマン たけのこ セロリー 人参 水菜 エリンギ アガー りんご	フルーツ
16	水	納豆ご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 あわ みそ パン 砂糖 醤油 菜種油	豆腐 卵 油揚げ 豚肉 煮干し ミルク 納豆	チンゲン ブロッコリー もやし 海苔 ひじき しいたけ なら パナナ ねぎ	フルーツ
17	木	誕生会	カルピス パースデーケーキ	米 黒米 小麦粉 パン粉 塩 ケーキ マヨネーズ 菜種油	豚中身 カステラかまぼこ 白身魚 卵 カルピス 豚肉	ほうれん草 しいたけ こんにゃく たけのこ みかん 梨 大根	フルーツ
18	金	木枯らしカレー フルーツヨーグルト	ミルク 焼き芋	米 ジャガ芋 カレールウ さつま芋 ソース	ポーク レバー ヨーグルト ミルク	大根 玉葱 人参 りんご みかん パイン	フルーツ
19	土	きつねうどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	煮干し 味付けいなり揚げ ミルク 卵	ねぎ わかめ パナナ	フルーツ
21	月	冬至ジュシー 南瓜の天ぷら 山海和え 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 黒糖アガラサー	米 田芋 強力粉 粉黒糖 小麦粉 菜種油	湯し豆腐 豚肉 卵 ミルク	南瓜 白菜 カブ きゅうり 昆布 しいたけ りんご	フルーツ
22	火	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミロミルク ペイクドポテト	米 あわ ジャガ芋 巻き麩 塩 醤油 みそ	豚肉 おから ツナ 煮干し ミルク	人参 もやし なら 玉葱 ひじき 南瓜 生姜 柿	フルーツ
23	水	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め 中華スープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 小麦粉 春雨 食パン アーモンド ごま油	白身魚 卵 チーズ 豆腐 鶏ガラ 生クリーム ミルク	チンゲン 人参 玉葱 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ
24	木	あわご飯 カレイから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク 甘菓子	米 あわ 小麦粉 ごま 押し麦 三温糖 醤油 菜種油 白玉粉	カレイ 油揚げ 煮干し 金時豆 ミルク	ブロッコリー ごぼう 白菜 人参 パプリカ ねぎ りんご	フルーツ
25	金	クリスマス お楽しみメニュー	ミルク サンタケーキ	パン マカロニ フライドポテト トマトソース 菜種油 ケーキ	卵 鶏肉 ロースハム カルピス チーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉葱 プチトマト みかん	フルーツ
26	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク ゼリー	米 醤油 菜種油	牛肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき パナナ	フルーツ
28	月	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし ミルク	ねぎ 小松菜 人参 えのき茸 ひじき なら みかん	フルーツ

管理栄養士 岸本弘子

令和2年 12月 離乳食予定献立表

ガジマル保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	おやつ	
				中期	後期
1	火	野菜入り軟らか肉うどん 人参きゅうりのきざみ煮	野菜と肉入りくたくたうどん 人参きゅうりのきざみ煮	鮭粥	鮭おにぎり
2	水	肉だんごのおでん 豆腐とネギ汁 白菜のりんご和え	肉だんごのおでん 豆腐とネギ汁 白菜のりんご和え	ジャム抜き軟らかマフィン	ジャム抜きマフィン
3	木	煮魚 ベーコン抜き人参シリシリ 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	黒糖減しっとりタンナファクル	黒糖減プチタンナファクル
4	金	弁当会	煮魚 豚肉と野菜のぼってり煮 清まし汁	つぶし芋	軟らかプチ大学芋
5	土	冬野菜と鶏の軟らかシチュー	冬野菜と鶏のみじんシチュー	豚肉と野菜入り雑炊	豚肉と野菜入りおじや
7	月	牛肉と野菜のぼってり煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	牛肉と野菜のみじん煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	みじんキャベツと卵黄のスクランブル	ふっくらお好み焼き
8	火	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り)	みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
9	水	レバーとブロッコリーのくず煮 きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	レバーとブロッコリーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のコロコロ清し汁	軟らかふかし芋のきざみ	軟らかふかし芋
10	木	豆腐の両面焼き 豚肉ともやしとネギのスープ みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	豆腐の両面焼き 豚肉ともやしとネギのスープ みじん人参とグリーンピースのぼってり煮	つぶしコーンフレークインミルク	バナナ入りコーンフレークミルク
11	金	牛肉と野菜のぼってり煮 スープ	牛肉と野菜のぼってり煮 スープ	ブルブル卵黄トースト	プチフレンチトースト
12	土	噴煙消毒	噴煙消毒		
14	月	スパゲティのスープ煮 レバースープ きゅうりのきざみ煮	スパゲティのとろとろスープ煮 きゅうりのみじん煮 レバースープ	雑炊	おじや
15	火	鶏と野菜のころころ煮 スティックチーズ 水菜のスープ	鶏と野菜のみじん煮 水菜のスープ	オレンジゼリー	オレンジゼリー
16	水	豆腐の両面焼き チンゲンの清し汁 人参ともやしのみじん煮 ひきわり納豆	豆腐のちよびり焼き チンゲンの清まし汁 人参ともやしのみじん煮 ひきわり納豆	雑炊	コロコロおにぎり
17	木	誕生会	竹の子と人参入りみじん豚汁 白身魚のほぐし ほうれん草と大根の和え物	スポンジケーキのオレンジジュースかけ	ふっくらスポンジケーキ
18	金	レバーと玉葱大根のぼってり煮 フルーツヨーグルト じゃが芋と人参の炒め煮	レバーと玉葱大根のみじん煮 フルーツヨーグルト ポテトと人参のぼってり煮	つぶし芋	軟らか焼き芋
19	土	きつねうどん	きつねうどん	パンのちゃんこミルク煮	パンのちゃんこ粥
21	月	豚肉と南瓜と人参の軟らか煮 白菜ときゅうりのお浸し 湯し豆腐	豚肉と南瓜と人参のぼってり煮 白菜ときゅうりの煮浸し 湯し豆腐	しっとりアガラサーのきざみ	プチ アガラサー
22	火	豚肉と玉葱のきざみ軟らか煮 もやし人参にらのみじん煮 南瓜の清し汁	豚肉と玉葱みじん軟らか煮 もやし人参にらのみじん煮 南瓜の清まし汁	マッシュポテト	バター少なめベイクドポテト
23	水	白身魚のほぐし煮 チンゲンと人参玉葱のみじん煮 豆腐と白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 豆腐と白菜のスープ チンゲンと人参玉葱のみじん煮	パンのミルク煮	軟らかプチクリームラスク
24	木	カレイのほぐし煮 茹でブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 湯し豆腐	カレイのほぐし煮 茹でみじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 湯し豆腐	甘さ控えめ とろとろ甘菓子	甘さ控えめ 軟らか甘菓子
25	金	クリスマスメニュー	みじん鶏と野菜のぼってり煮 みじんマカロニときゅうり オニオンスープ	ロールケーキのいちごソースかけ	ふっくらロールケーキ
26	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼってり粥	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー
28	月	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	ぼってり雑炊	ジュシーおにぎり

☆ 主食(全粥 7倍粥 10倍粥)とフルーツとミルクが紙面上 省かれています。

管理栄養士 岸本弘子

青空にいわし雲がとてもきれいな今日この頃です。先日サシバが渡り、晩秋から初冬に移りつつあります。この時期の大根が甘くて一番美味しいと言われています。煮物やイリチー、納豆に混ぜたり、おろして魚と煮たり、揚げ豆腐にかけたりと離乳食にも使いやすい食材です。年末年始に向けて人混みに気をつけ、新鮮な旬の物を活用し、お子様の進み具合に合わせて工夫し、離乳食作りを楽しんで下さい。