

12月予定献立表

あじゃ保育園

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	麦茶 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 豆腐	小松菜 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 ミルク	白菜 大根葉 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	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 ミルク	人参 玉葱 ネギ 白菜 りんご	フルーツ	
4	金	弁当会(芋ほり遠足)	ミルク さつま芋揚げ団子	さつま芋 白玉粉 砂糖 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 三温糖 みそ バター	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 かき玉汁	ミルク 焼き芋	米 ケチャップ ソース 塩 さつま芋 オリーブ油	合挽肉 チーズ 卵 ヨーグルト ミルク	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 みそにぎり	ロールパン じゃが芋 みそ 砂糖 醤油 バター 米	ツナ ハム チーズ 豚肉 鶏ガラ ミルク	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 レバニラ炒め みそ汁 フルーツ (焼き芋パーティー)	ミルク ジャムサンド	米 あわ パン いちごジャム じゃが芋 みそ ごま油	おから レバー 豚肉 卵 ミルク	ブロッコリー にら 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 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	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	キーマカレー フルーツ	麦茶 お好み焼き	米 カレールウ じゃが芋 お好み焼き粉 菜種油	合挽肉 卵 豚肉	人参 玉葱 トマト キャベツ にんにく りんご みかん	フルーツ	
12	土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願い致します。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)						フルーツ
14	月	茸スパゲティ レバーサラダ フルーツ	麦茶 甘菓子	スパゲティ 白玉粉 押し麦 米 マヨネーズ オリーブ油	豚肉 レバー 絹ごし豆腐 金時豆	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	麦茶 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	鶏肉 チーズ 卵 鶏ガラ	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 パン みそ 砂糖 醤油 ごま 菜種油	豆腐 卵 油揚げ 納豆 ミルク 豚肉	チンゲン ブロッコリー もやし ひじき しいたけ にら パナナ	フルーツ	
17	木	誕生会メニュー	ミルク パースデーケーキ	米 小麦粉 パン粉 塩 醤油 ケーキ マヨネーズ	カステラかまぼこ 卵 白身魚 豚肉 豚中身	ほうれん草 大根 しいたけ たけのこ 梨 みかん	フルーツ	
18	金	木嵐カレー フルーツヨーグルト	ミルク 大学芋	米 じゃが芋 カレールウ さつま芋 砂糖 醤油 菜種油	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 桃	フルーツ	
19	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 醤油 塩 砂糖 パン	油揚げ 鶏肉 ミルク	わかめ ネギ 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 粉黒糖 強力粉 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	ミルク ベイクドポテト	米 あわ じゃが芋 巻き麩 塩 醤油 みそ	豚肉 おから ツナ ミルク	人参 もやし にら 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 きゅうり 白菜 長ネギ パセリ パイン	フルーツ	
24	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク バナナケーキ	米 あわ 小麦粉 ごま 三温糖 醤油 菜種油	カレイ 油揚げ 卵 ミルク	ブロッコリー ごぼう 白菜 人参 パプリカ ネギ 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 クリスマスケーキ	食パン じゃが芋 マカロニ ケーキ アラザン バター	鶏肉 卵 ハム チーズ ミルク マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉葱 トマト パセリ みかん	フルーツ	
26	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 みそ 菜種油 パン	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	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 砂糖 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし	大根 ネギ 小松菜 人参 えのき草 ひじき にら みかん	フルーツ	

栄養士 岸本弘子 作成

うれしい効能 たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ
・ハウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜
にも体に必要な栄養素がいっぱいです。
体をあたためたり、風邪の予防や症状を
和らげるなど、うれしい作用がたくさん
あります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- ハクサイ・・・淡泊でほかの材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜
- ハウレンソウ・・・鉄分が豊富
- ダイコン・・・冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

12月 離乳食 予定献立表 (期)

あじゃ保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ		
					中期	後期	
1	火	野菜入り軟らか肉うどん 小松菜のスープ白和え パプリカのきざみ煮	野菜と肉入りたくたうどん 豆腐の小松菜ペーストかけ パプリカのみじん煮	野菜と肉入りつぶしうどん 小松菜ペースト パプリカのマッシュ	ころころ鮭おにぎり	たわら型鮭おにぎり	
2	水	肉だんごのくず煮 豆腐とネギ汁 ちくわ抜きおでん風煮	豚肉と麩のくず煮 豆腐とネギ汁 大根、人参、小松菜のみじん煮	豚肉とおろし麩のすりつぶし煮 小松菜どろどろ煮 人参マッシュ 大根汁	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	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	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				さつま芋の軟らか煮	さつま芋の揚げ団子
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	冬野菜と鶏のミルクどろどろ煮	根菜入りおじや	調理パン	
7	月	タコライス フルーツヨーグルト スープ	みじんタコライス フルーツヨーグルト スープ	白身魚のくず煮 根菜の軟らか煮 清し汁	さつま芋の軟らか煮	軟らか焼き芋	
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	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろどろ小松菜 人参スープ	ころころ油みそおにぎり	たわら型油みそおにぎり	
9	水	豚レバーのあんかけ 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	豚レバーのくず煮 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	白身魚のペースト ブロッコリーのペースト 黄パプリカのどろどろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	ジャム減プチジャムサンド	ジャム減プチジャムサンド	
10	木	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじんインゲンと人参とグリーンピースのくず煮	卵豆腐 豚肉ともやしとネギの豆乳スープ みじん人参とグリーンピースのぼつてり煮	実なしよれよれ茶碗蒸し もやしとネギの豆乳スープ グリーンピースと人参のどろどろ煮	つぶしコーンフレークインミルク	コーンフレークミルク	
11	金	きざみカレー 清し汁	みじんカレー 清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	みじんお好み焼き	きざみお好み焼き	
12	土	大掃除 (家庭保育のご協力をお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)					
14	月	きざみ茸スパゲティ きゅうりとレバーのきざみ煮 清し汁	みじんスパゲティの軟らか煮 きゅうりとレバーのみじん煮 清し汁	茸抜きスパゲティのつぶし煮 きゅうりのおろし煮 清し汁	甘さ控えめ とろとろ甘菓子	甘さ控えめ 軟らか甘菓子	
15	火	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ煮 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のすりつぶし煮 ピーマンのどろどろ煮 水菜のスープ	ビスケット ミニオレンジゼリー	ビスケット ミニオレンジゼリー	
16	水	軟らか千草焼き チンゲンの清し汁 ひじきの軟らか煮	軟らか千草焼き ひじきのみじん煮 チンゲンの清し汁	ブロッコリーと豆腐のすりつぶし煮 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンの清し汁	調理パン	調理パン	
17	木	竹の子と人参入りみじん豚汁 ほうれん草和え 白身魚のフィンガーフライ	竹の子と人参入りみじん豚汁 白身魚のほぐし炒め ほうれん草和え	白身魚のくず煮 ほうれん草ペースト 人参のすりつぶし 清し汁	蒸しパン	ふくらスポンジケーキ	
18	金	きざみカレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	みじんカレーライス フルーツヨーグルト 清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	さつま芋の軟らか煮	軟らかプチ大学芋	
19	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りたくたうどん	白身魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 たくたうどん	野菜入りおじや	調理パン	
21	月	豚肉と田芋と人参の軟らか煮 南瓜の素揚げ 白菜ときゅうりのお浸し 湯し豆腐	豚肉と田芋と人参のぼつてり煮 南瓜の軟らか煮 白菜ときゅうりの煮浸し 湯し豆腐	南瓜のマッシュ 白菜ときゅうりのどろどろ煮 おろし田芋と人参のすりつぶし煮 湯し豆腐すり流し	しっとりアガラサーのきざみ	プチアガラサー	
22	火	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 麩の清し汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮	豚肉のすりつぶし煮 にらともやしと人参のつぶし煮 南瓜ペースト 麩の清し汁	マッシュポテト	バイクドポテト	
23	水	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 豆腐と白菜のスープ	白身魚のほぐし煮 白菜のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 白菜のスープ	食パントースト	軟らかプチクリームラスク	
24	木	きざみカレイの唐揚げ 茹ブロッコリー 軟らかきんぴらごぼう 白菜のみそ汁	カレイのほぐし煮 茹みじんブロッコリー ごぼうと人参のみじん煮 白菜の清し汁	カレイのすり流し ブロッコリーのどろどろ煮 人参のマッシュ 白菜の清し汁	バナナ蒸しパン	プチバナナケーキ	
25	金	プチサンドイッチ きざみ鶏の唐揚げ きざみマカロニサラダ オニオンスープ	プチサンドイッチ みじん鶏のから揚げ みじんマカロニサラダ オニオンスープ	鶏肉のつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	蒸しパン	プチジャムケーキ	
26	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥 清し汁	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼつてり粥 清し汁	牛肉と白菜と人参のどろどろ粥 清し汁	プルプル卵黄トースト	プチフレンチトースト	
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	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ころころジュシーおにぎり	たわら型ジュシーおにぎり	

☆ 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。

栄養士 岸本弘子 作成

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。