

令和3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	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 塩 醤油 みそ H.M 砂糖 ジャム オリーブ油	豚肉 卵 豆腐 ちくわ 煮干し ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 白菜 昆布 大根葉 りんご みかん	フルーツ
2	木	芋 煮 会	ミルク しらすトースト	米 里芋 じゃが芋 食パン マヨネーズ	豚肉 ウインナー 卵 ミルク	きゅうり ごぼう 長ネギ しいたけ しめじ しいたけ ねぎ みかん	フルーツ
3	金	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 カレールウ 米 酢	鮭 イカ 豚肉 ミルク	赤パプリカ 玉葱 長ネギ 焼きのり 大根 きゅうり 人参 りんご	フルーツ
4	土	ご飯 冬野菜と鶏のクリームシチュー フルーツ	ミルク スティックパン	パン シチュールウ 米	鶏肉 ミルク	ブロッコリー カリフラワー 玉葱 人参 (生)シイタケ パナナ	フルーツ
6	月	あわご飯 大根のそぼろ煮 山海和え みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 砂糖 醤油 かつくり さつま芋 みそ 菜種油	豚肉 豆腐 煮干し ミルク	人参 玉葱 グリンピース きゅうり 山海和え ねぎ りんご パナナ	フルーツ
7	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンブキンスープ フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 塩 小麦粉 マカロニ コーンフレーク バター	白身魚 卵 生クリーム 鶏ガラ ミルク	レタス きゅうり 南瓜 人参 パセリ りんご	フルーツ
8	水	あわご飯 千草焼き レバニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 あわ 塩 醤油 三温糖 さつま芋 ごま みそ ごま油	豆腐 レバー 油揚げ 卵 煮干し ミルク	チンゲン ブロッコリー パプリカ ニラ もやし 人参 (生)シイタケ みかん	フルーツ
9	木	あわご飯 アーサ入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 醤油 砂糖 かつくり粉 みそ さつま芋 じゃが芋 菜種油	卵 豚肉 チキアギ 豆腐 いりこ ミルク	さいいんげん 人参 こんにやく わかめ ねぎ アーサ 切干大根 刻み昆布 柿	フルーツ
10	金	木枯らしカレー フルーツ	ミルク フレンチトースト	米 じゃが芋 カレールウ ソース 食パン 塩 醤油 菜種油	ポーク レバー 卵 ミルク	大根 玉葱 人参 パセリ にんにく みかん	フルーツ
11	土	大掃除の為お弁当持参でお願いします。					フルーツ
13	月	あわご飯 鶏から揚げ ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク クジムチ	米 あわ 巻き麩 三温糖 醤油 みそ 芋くず 粉黒糖	鶏肉 おから ツナ 煮干し ミルク きな粉	南瓜 もやし にら 人参 玉葱 ひじき にんにく みかん	フルーツ
14	火	茸スパゲティ レバーサラダ フルーツ	ミルク ジャムパン	スパゲティ にんにく 塩 醤油 かつくり粉 菜種油	レバー 鶏肉 卵 ミルク	茄子 玉葱 人参 きゅうり エリンギ 海苔 コーン	フルーツ
15	水	弁 当 会	ミルク シソバクダン	米 かつくり粉 菜種油	魚のすり身 ミルク	しそ	フルーツ
16	木	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク チンビン	米 あわ みそ 砂糖 塩 醤油 粉黒糖 菜種油	鯖 卵 油揚げ 煮干し ミルク ベーコン	人参 玉葱 ねぎ 白菜 みかん	フルーツ
17	金	誕 生 会	カルピス パースデーケーキ	米 黒米 パン粉 マヨネーズ 小麦粉 ケーキ 菜種油	豚中身肉 豚肉 かまぼこ グルクン 卵 ミルク	ほうれん草 たけのこ こんにやく (生)シイタケ パイン	フルーツ
18	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 芋パン	米 醤油 パン 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	白菜 長ネギ 人参 しらたき パナナ	フルーツ
20	月	あわご飯 鶏照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク さつまいも揚げ団子	米 あわ じゃが芋 砂糖 醤油 さつま芋 三温糖	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにやく (生)シイタケ G.P みかん	フルーツ
21	火	あわご飯 白身魚のきのこあんかけ 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク おから入りパウンドケーキ	米 あわ 塩 かつくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ バター	白身魚 豆腐 卵 おから 煮干し ミルク	ほうれん草 ブロッコリー パプリカ 人参 えのき茸 しめじ茸 レーズン りんご	フルーツ
22	水	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 アガラサー	米 田芋 塩 醤油 上新粉 強力粉 ベーキングパウダー ごま	豚肉 卵 山海ぶし 湯し豆腐 ミルク	南瓜 白菜 人参 きゅうり カブ 昆布 (生)シイタケ ねぎ パイン	フルーツ
23	木	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ	麦茶 みそおにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 砂糖 ごま バター	チーズ ハム 豚肉 鶏ガラ ミルク ツナ	小松菜 ごぼう 人参 ねぎ きゅうり 焼きのり トマト 玉葱 りんご	フルーツ
24	金	ク リ ス マ ス お 楽 し み メ ニ ュ ー	カルピス サンタケーキ	食パン マカロニ フライドポテト 塩 マヨネーズ	鶏肉 卵 ロースハム マヨネーズ チーズ カルピス	ブロッコリー 玉葱 人参 きゅうり トマトソース パセリ みかん	フルーツ
25	土	大根キーマカレー フルーツ	ミルク きなこフレーク	米 カレールウ ソース パン 菜種油	豚ひき肉 ミルク	大根 人参 玉葱 トマト にんにく パナナ	フルーツ
27	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 砂糖 醤油 お好み焼き粉 オリーブ油	豚挽肉 チーズ 豚肉 卵 豚肉 ヨーグルト ミルク	玉葱 チンゲン にんにく レタス トマト しめじ茸 キャベツ 青のり カクテル パナナ	フルーツ
28	火	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 砂糖 酢 ドレッシング	豚三枚肉 かまぼこ 豚骨 豆腐 豚肉 ミルク	小松菜 人参 ねぎ 大根 にら 塩こんぶ えのき茸 りんご	フルーツ

管理栄養士 岸本弘子

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・ホウレンソウ・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と食べましょう。

●ハクサイ

淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜

●ホウレンソウ

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

食 事 で

免 疫 力 ・ 体 力 UP

冬は インフルエンザなどの

感染症が流行する季節。

まずは 体をあたためる

料理で 体温をあげましょう。

免疫力アップ

体力をつける

ビタミン、ミネラルの多い食材

⇒緑黄色野菜や果物

発行食品

⇒納豆、味噌、ヨーグルトなど

令和3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)	前期(ごっくん)	おやつ		
					中期	後期	
1	水	白菜のりんご和え 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		
2	木	芋煮会	野菜と肉入りくたくたうどん 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	白すりパン粥 プチ白ずトースト		
3	金	野菜入り軟らか肉うどん 和え物	ポテトのミルク煮 人参とグリーンピースのみじん煮 きゅうりと卵黄のサラダ チンゲンのスープ	マッシュポテトの卵黄ミモザかけ 人参ペースト グリーンピースときゅうりのどろどろ煮 チンゲンスープ	おろし大根入り鮭粥 大根入り鮭粥		
4	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	豚肉と野菜入り雑炊 豚肉と野菜入りおじや		
6	月	大根のそぼろ煮 きゅうり・りんご和え みそ汁	軟らか南瓜のそぼろ煮 人参と卵の白和え ネギのみそ汁	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 南瓜ペースト 玉葱のどろどろ煮 ネギのみそ汁	つぶし芋 軟らかプチ大学芋		
7	火	魚のムニエル マカロニサラダ パンPKンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんきゅうり マカロニと人参の卵黄サラダ パンPKンスープ	魚のどろどろ煮 マカロニと人参のミルク煮 きゅうりのペースト パンPKンスープ	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		
8	水	レバーのあんかけ きざみ野菜と豆腐煮 チンゲンの清し汁	鶏レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 豆腐とチンゲンの清し汁	鶏レバーのペースト ブロッコリーのペースト 人参ともやしのどろどろ煮 チンゲンの清し汁	パンのミルク煮 軟らかプチクリームラスク		
9	木	豆腐 みそ汁 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ってり煮	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	さつま芋の茶巾 さつま芋の輪切り		
10	金	きざみ野菜軟らか煮 レバーのあんかけ	竹の子と人参入りみじん豚汁 白身魚のほぐし炒め ほうれん草の柿和え	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	ブルブル卵黄トースト プチフレンチトースト		
11	土	大掃除の為お弁当持参でお願いします					
13	月	鶏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 玉葱の清し汁	鶏肉と人参軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 玉葱の清し汁	鶏肉のすりつぶし煮 もやし・人参にらのペースト 南瓜ペースト 玉葱の清し汁	黒糖減 よれよれクジモチ 黒糖減 しょとりクジモチ		
14	火	茸抜きスパゲティ煮 スープ レバー・きゅうりのきざみ煮	みじん豚肉とごぼうの軟らか煮 豆腐キャベツ人参のみじん煮 チンゲンの清し汁	豆腐と人参のくず煮 キャベツどろどろ煮 パプリカのペースト チンゲンの清し汁	パンのミルク煮 ジャム減プチジャムサンド		
15	水	弁当会	茸抜きスパゲティのどろどろスープ煮 きゅうりのみじん煮 レバースープ	茸抜きスパゲティのつぶしスープ煮 きゅうりのおろし煮 レバースープ	人参入り豆乳雑炊 人参入り豆乳おじや		
16	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 チンピン 黒糖減 きざみチンピン		
17	金	誕生会	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	スポンジケーキの少しオレンジジュースかけ ふっくらスポンジケーキ		
18	土	豚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ってり粥 ネギの清し汁	牛肉と白菜と人参のどろどろ粥 つぶしネギの清し汁	豚肉と野菜入り雑炊 豚肉と野菜入りおじや		
20	月	鶏のみじん煮 こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじん じゃが芋	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろどろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋のつぶし さつま芋のつぶし		
21	火	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草のお汁	ほぐし魚のみじん野菜あんかけ ブロッコリーの白和え ほうれん草のお汁	煮魚のすりつぶし ブロッコリーのどろどろ煮 人参ペースト ほうれん草のお汁	人参 軟らかケーキ 人参 しょとりケーキ		
22	水	豚肉と田芋と人参の軟らか煮 南瓜の軟らか煮 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ってり煮 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	しょとリアガラサーのきざみ プチアガラサー		
23	木	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	鶏レバーと玉葱のぼってり煮 きゅうりのみじん煮 ポテトと人参のぼってり煮 大根と卵黄のお汁	鶏レバーペースト きゅうりのおろし煮 ポテトのマッシュ 人参うらごし 大根のお汁	みそ味ぼってり粥 みそ味おじや		
24	金	クリスマスお楽しみメニュー	みじん鶏のトマト煮 ブロッコリーとパプリカみじん煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	鶏肉とトマトのすりつぶし煮 ポテトペースト ブロッコリーとパプリカのどろどろ煮 ほうれん草スープ	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		
25	土	きざみ野菜そぼろ煮 スープ	鶏肉と野菜のぼってり雑炊 卵黄の清し汁	鶏肉と野菜のつぶし粥 清し汁	ホット豆乳プリン ホット豆乳プリン		
27	月	豚肉と野菜粥 フルーツヨーグルト スープ	牛肉と野菜のぼってりチーズ煮 フルーツヨーグルト トマトのスープ	牛肉と野菜のつぶし粥 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		
28	火	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	小松菜と野菜入りペトとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼってり雑炊(大根おろし入り) おじや(みじん大根入り)		

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

管理栄養士 岸本弘子

12~18ヶ月頃の離乳食(完了期)

●食材

大人とほとんど同じものが食べられます。

●味

薄味を心がけましょう。

●形状

前歯が生えそろってきて、奥の歯ぐきでつぶして食べられる硬さにします。個人差があるので、歯の生え方、口の動きをよく見ましょう。

●量

朝、昼、夕、おやつの4回で栄養をとります。

●与え方

大人といっしょに食べます。手づかみが上手にできたら、スプーン・フォークを持たせます。

与え方にひと工夫

柔らかい物ばかりを与えたり、食べ物を細かくしすぎると、丸飲み、吸い食べのくせがついてしまいます。特に、離乳食も後期に入った1歳児から完了期を過ぎた2歳児への食事には、噛むことを意識して与え方にひと工夫してみましょう。スティック状のものを用意し、手づかみで噛み切って食べる練習をしながら、「カリカリ」「パリパリ」などの食感の違いを楽しむと良いでしょう。

楽しく食べる環境作り

食事は落ち着いた雰囲気、安心できる大人といっしょに、焦らずゆったりとした気持ちですませることが大切です。大人が「食べさせる」のではなく、赤ちゃんが「自分で食べたい」と感じることを、そしてそのとき口に入ったものが、適切な形・硬さ・味・温度であれば、赤ちゃんは自然と口を動かします。優しい言葉かけとあたたかいまなざしも欠かせません。