

# 令和3年12月予定献立表

## あじや保育園

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 醤油 みそ ホットケーキミックス ジャム	豚肉 卵 豆腐 ちくわ ヨーグルト ミルク	大根 人参 小松菜 長ネギ 白菜 昆布 ネギ りんご みかん	フルーツ	
2	木	ご飯 きゅうりポリポリ ウィンナー 芋煮 フルーツ (芋煮会)	ミルク ふかし芋	米 じゃが芋 里芋 さつま芋 塩 醤油	ウィンナー 鶏肉 ミルク	しいたけ しめじ 舞茸 人参 大根 ネギ きゅうり 柿	フルーツ	
3	金	カレーうどん 酢の物 フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 小麦粉 カレー粉 パン 米 砂糖 醤油 酢	イカ 豚肉 ミルク	小松菜 赤パプリカ 玉葱 長ネギ 大根 きゅうり 人参 りんご	フルーツ	
4	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	
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 人参カップケーキ	米 あわ 醤油 かたくり粉 ホットケーキミックス 菜種油	豚肉 豆腐 ミルク	大根 玉葱 人参 きゅうり ネギ グリーンピース りんご バナナ	フルーツ	
7	火	ご飯 魚のムニエル マカロニサラダ パンプキンスープ フルーツ	ミルク 豆腐のスコーン	米 塩 小麦粉 マカロニ ホットケーキミックス バター	白身魚 卵 生クリーム 鶏ガラ 豆腐 ミルク	レタス 長ネギ 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 ポンデケーキ	米 あわ 塩 醤油 三温糖 白玉粉 みそ ごま油	豆腐 レバー 油揚げ 卵 粉チーズ 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 豚肉ともやしのみそ汁 フルーツ	ミルク 白すトースト	米 あわ 醤油 砂糖 かたくり粉 みそ 食パン マヨネーズ	豚肉 チキアギ 豆腐 卵 白す ミルク	さやいんげん こんにやく もやし アーサ 切干大根 刻み昆布 柿	フルーツ	
10	金	木嵐カレー フルーツ (ウォークラリー)	ミルク さつま芋揚げ団子	米 じゃが芋 カレールウ ソース さつま芋 菜種油 白玉粉	鶏肉 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	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン 菜種油	鶏肉 油揚げ ミルク	ネギ わかめ バナナ	フルーツ	
13	月	あわご飯 鶏の唐揚げ ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク 焼き芋	米 あわ 巻き麩 三温糖 さつま芋 みそ かたくり粉	鶏肉 おから ツナ ミルク	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 調理パン	スパゲティ パン マヨネーズ 塩 醤油	レバー 鶏肉 ミルク	茄子 玉葱 人参 きゅうり パセリ コーン 柿	フルーツ	
15	水	弁当会		麦茶 お好み焼き	卵 豚肉 かつおぶし	キャベツ 人参 青のり	フルーツ	
16	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 調理パン	米 あわ みそ 砂糖 塩 醤油 パン 菜種油	鯖 卵 油揚げ ミルク ベーコン	人参 玉葱 ネギ 白菜 みかん	フルーツ	
17	金	お誕生会メニュー		ミルク バースデーケーキ	米 小麦粉 パン粉 マヨネーズ ケーキ 菜種油	豚中身肉 豚肉 グルケン カステラかまぼこ 卵 ミルク	ほうれん草 たけのこ こんにやく (生)シタケ パイン	フルーツ
18	土	すき焼き丼 フルーツ	ミルク 調理パン	米 砂糖 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 バナナ	フルーツ	
20	月	あわご飯 鶏の照り焼き 肉じゃが 清し汁 フルーツ	ミルク コーンフレーク	米 あわ じゃが芋 醤油 コーンフレーク	鶏肉 豚肉 豆腐 ミルク	小松菜 人参 玉葱 こんにやく (生)シタケ 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 かたくり粉 みそ 小麦粉 砂糖 ミロ バター	白身魚 豆腐 卵 おから ミルク	ほうれん草 しめじ茸 パプリカ えのき茸 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 粉黒糖	豚肉 卵 湯し豆腐 山海ぶし ミルク	南瓜 白菜 人参 きゅうり カブ 昆布 しいたけ ネギ 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 油みそおにぎり	ロールパン じゃが芋 小麦粉 塩 米 みそ 砂糖 ごま 酢 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 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		ミルク クリスマスケーキ	食パン マカロニ ポテト ケーキ 巻き寿司 マヨネーズ	鶏肉 卵 ハム 生クリーム ミルク	ブロッコリー 人参 きゅうり 玉葱 トマト パセリ みかん	フルーツ
25	土	キーマカレー フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ ソース パン 菜種油 じゃが芋	豚肉 ミルク	人参 玉葱 トマト にんにく みかん	フルーツ	
27	月	タコライス フルーツヨーグルト かき玉汁	ミルク マフィン	米 ケチャップ ソース 醤油 ホットケーキミックス ミロ	豚挽肉 チーズ 卵 ヨーグルト ミルク	玉葱 チンゲン レタス トマト しめじ茸 カクテル バナナ	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	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 砂糖 酢 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豚骨 豆腐	小松菜 人参 ネギ にら ひじき えのき茸 りんご	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・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上げましょう。

#### 免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材  
緑黄色野菜や果物

#### 体力をつける

発酵食品  
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 ( 期)

あじや保育園

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	肉だんごのおでん風煮 豆腐のみそ汁 きざみ白菜とりんご和え	肉だんご入り大根、人参、小松菜のみじん煮 みじん白菜とりんご和え 豆腐のみそ汁	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	きざみボイルウィンナーときゅうり きざみ根菜の清し汁	みじんボイルウィンナーときゅうり みじん根菜の清し汁	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	つぶし芋 軟らかふかし芋	
3	金	野菜入り軟らか肉うどん きざみ大根、きゅうり、人参の和え物	野菜と肉入りたくたうどん みじん大根、きゅうり、人参の和え物	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	調理パン 調理パン	
4	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。)				
6	月	大根のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 きざみきゅうりとりんごの和え物	軟らか南瓜のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 みじんきゅうりとりんごの和え物	豆腐とグリーンピースのすりつぶし煮 大根と玉葱のどろどろ煮 清し汁	人参入りプチケーキ 人参入りプチケーキ	
7	火	魚のムニエル きざみマカロニサラダ パンプキンスープ	ほぐし魚のバター炒め みじんマカロニサラダ パンプキンスープ	魚のどろどろ煮 マカロニと人参のどろどろ煮 きゅうりのペースト パンプキンスープ	ふっくら豆腐のスコーン ふっくら豆腐のスコーン	
8	水	豚レバーのきざみ野菜のそぼろ煮 きざみ千草焼き 豆腐とチンゲンの清し汁	豚レバーのくず煮みじん野菜のそぼろ煮 みじん千草焼き 豆腐とチンゲンの清し汁	豆腐のペースト 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	チーズ入り蒸しパン チーズ入り蒸しパン	
9	木	卵豆腐 豚肉ともやしのみそ汁 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 豚肉ともやしのみそ汁 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 もやしの清し汁 グリーンピースと人参のどろどろ煮	プチ食パントースト プチ食パントースト	
10	金	カレーライス 清し汁	野菜のケチャップ煮 清し汁	根菜の軟らか煮 清し汁	つぶし芋 さつま芋の揚げ団子	
11	土	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入り軟らかうどん	鶏肉入りつぶし煮うどん	調理パン 調理パン	
13	月	きざみ鶏の唐揚げ 玉葱と南瓜のみそ汁 きざみおからイリチー	鶏肉と人参軟らか煮 玉葱と南瓜のみそ汁 みじんおからイリチー	鶏肉のすりつぶし煮 もやし・人参のペースト 南瓜ペースト 玉葱の清し汁	軟らかふかし芋のきざみ 軟らかふかし芋	
14	火	きざみ茸スパゲティ レバーときゅうりのきざみ煮 清し汁	みじん茸スパゲティ レバーときゅうりのみじん煮 清し汁	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 清し汁	調理パン 調理パン	
15	水	弁当会				キャベツと卵のスクランブル ふっくらお好み焼き
16	木	煮魚 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 白菜のペーストスープ	調理パン 調理パン	
17	金	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	ふっくらスポンジケーキ 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	豚肉と豆腐と白菜と人参入りぼつてり粥 清し汁	白菜と人参のどろどろ粥 清し汁	調理パン 調理パン	
20	月	鶏の照り焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏のぼつてり煮 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	つぶしコーンフレーク コーンフレーク	
21	火	白身魚の野菜あんかけ ブロッコリーの白和え 卵とほうれん草のお汁	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	おから入りしっとりケーキ おから入りしっとりケーキ	
22	水	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軟らか煮 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	しっとりアガラーのきざみ プチアガラー	
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	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	油みそおにぎり 油みそおにぎり	
24	金	ミニサンドイッチ きざみ鶏の唐揚げ きざみマカロニサラダ ポテト オニオンスープ	ミニサンドイッチ みじん鶏の唐揚げ みじんマカロニサラダ ポテト オニオンスープ	魚のすりつぶし煮 根菜の軟らか煮 清し汁	ジャムケーキ ジャムケーキ	
25	土	キーマカレー 清し汁	野菜のケチャップ煮 清し汁	根菜の軟らか煮 清し汁	調理パン 調理パン	
27	月	タコライス フルーツヨーグルト 卵スープ	タコライス フルーツヨーグルト 卵スープ	野菜のつぶし粥 フルーツヨーグルト 清し汁	プチマフィン プチマフィン	
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	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ジュシーおにぎり ジュシーおにぎり	

栄養士 岸本弘子 作成

☆ 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。

## 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、「カリコリ」「パリポリ」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すめることが大切です。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。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。