



令和4年12月の予定献立表



あじや保育園

カレー
南蛮

日曜日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をとのえる(みどり)
	1 木	カレーうどん, 酢の物, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、いか、鮭	うどん、小麦粉、米、ごま	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、りんご、焼きのり
	2 金	あわごはん, 鶏の照焼き ウカライリチー, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、おから、ツナ缶、豆腐、牛乳	米、あわ、パン	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、長ネギ、梨
	3 土	大掃除(家庭保育のご協力をよろしくお願いします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
	5 月	タコライス, トマトスープ フルーツヨーグルト	ミルク あったか甘菓子	豚ひき肉、チーズ、大豆缶、ヨーグルト、牛乳、豆腐、金時豆	米、押し麦、白玉粉	たまねぎ、レタス、トマト、にんじん、キャベツ、トマト缶、みかん缶、りんご
	6 火	あわごはん, ごぼうの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮, みそ汁, フルーツ	ミルク アガラサー	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、強力粉	ごぼう、ひじき、にんじん、にら、こまつな、みかん
	7 水	キノコの和風スパゲティ レバーのサラダ, わかめスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚ひき肉、スモークレバー	スパゲティ、米、ごま	しめじ、エリンギ、えのき、たまねぎ、にんじん、なす、こねぎ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、オレングジ、焼きのり
	8 木	あわごはん, 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 ヨーグルトスコーン	卵、牛乳、さつま揚げ、豚肉、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、HM粉	あおのり、GP、切干しだいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、はくさい、長ネギ、柿
	9 金	あわごはん, 肉団子入りおでん 白菜のりんご和え, フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、牛乳、おから	米、あわ、焼きふ、片栗粉、小麦粉	長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、みかん、レーズン
	10 土	鶏と野菜のクリームシチュー、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏肉、牛乳、生クリーム	米、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、がなしめじ、みかん
	12 月	あわごはん, 魚のみそ煮 人参シリシリー, すまし汁, フルーツ	ミルク ベイクドポテト	白身魚、ベーコン、卵、豆腐、牛乳	米、あわ、じゃがいも	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、梨
	13 火	あわごはん, 豆腐チャンプルー だいこんのそぼろ煮, みそ汁, フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	キャベツ、にんじん、黄ピーマン、にら、だいこん、たまねぎ、GP、ほうれんそう、りんご
	14 水	弁当会		牛乳、きな粉	いもくず粉	
	15 木	小豆ごはん、中身汁 グルクンフライのタルタルソース ほうれんそうと柿の和え物、フルーツ	ミルク コーンフレーク	小豆、豚中身、豚肉、カステラ かまぼこ、グルクン、卵	米、パン粉、コーンフレーク	しいたけ、こんにゃく、たけのこ、ほうれんそう、たまねぎ、柿、みかん
	16 金	焼きそば、ウィンナー、フルーツ	ミルク ジャムパン	豚肉、ウィンナー	蒸し中華めん、食パン	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、みかん
	17 土	すき焼き丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、ほうれんそう、バナナ
	19 月	あわごはん, 魚のきのこあんかけ 青菜の和え物, スープ, フルーツ	ミルク タンナファクルー	白身魚、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、小麦粉、片栗粉	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、わかめ、柿
	20 火	ごはん、ハンバーグ ごぼうサラダ, スープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	豚ひき肉、牛乳、卵、ハム	米、パン粉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、もずく、こねぎ、柿
	21 水	あわごはん, 千草焼き レバー炒め, みそ汁, フルーツ	ミルク スイートポテト	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、キャベツ、しめじ、みかん
	22 木	冬至ジュース, かぼちゃのてんぷら 山海和え, ゆし豆腐汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳	米、田芋、小麦粉、パン	しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、こねぎ、みかん
	23 金	ちらしずし、鶏の唐揚げ、フライドポテト ポテトサラダ、フルーツゼリー	ミルク サンタケーキ	鶏肉、ミルク	米、じゃがいも	にんじん、しいたけ、かんぴょう、いんげん、コーン、トマト、ブロッコリー、みかん缶、もも缶
	24 土	もずく丼、フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、みかん
	26 月	あわごはん, 魚のムニエル マカロニサラダ かぼちゃスープ, フルーツ	ミルク ボンデケーキ	赤魚、卵、牛乳、粉チーズ	米、あわ、小麦粉、マカロニ、HM粉、白玉粉	きゅうり、にんじん、コーン、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、りんご
	27 火	木枯らしカレー、フルーツヨーグルト	ミルク 焼き芋	豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	米、じゃがいも、さつまいも	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ピーマン、みかん缶、もも缶、フルーツカクテル
	28 水	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	麦茶 ジュースーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、みかん、ひじき、にら

琉球
料理



冬至
クリスマス

作成:管理栄養士 幸直 直子

冬至の日の食べ物

冬至は1年の中で、太陽が出ている時間が一番短い日です。翌日からは日が長くなっていくことから、冬至を境に太陽が生まれ変わる、と考えられ、かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書き、北から南に向かうことを意味し、冬至にふさわしいとされてきたようです。他にも運かつぎとして「ん」のつく、にんじん、れんこん、だいこん、ぎんなん、寒天、うどんなどを食べる風習が出来たといわれています。沖縄の冬至の日には、田芋と三枚肉を入れたジュースーが食べられていました。ヒメカンや仏壇に供えて、家族の健康と子孫繁栄を願ってから食べましょうね。



令和4年12月 離乳食献立表

あじや保育園

	初期 (5-6か月)		中期 (7-8か月)		後期 (9-11か月)	
	主な食材	献立	主な食材	献立	主な食材	献立
1日 (木) 昼	うどん 麩 にんじん だいこん	肉うどん 野菜のクタクタ煮	うどん生, 豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン にんじん, だいこん	肉うどん 野菜のコロコロ煮	うどん生, 豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン にんじん, だいこん, きゅうり	
おやつ		鮭粥	五分かゆ, 鮭, 焼きのり	鮭おにぎり	鮭, 焼きのり	
2日 (金) 昼	豆腐 にんじん ブロッコリー	肉と野菜煮 みそ汁	鶏肉, ブロッコリー, にんじん, もやし 豆腐	鶏の照り焼き ウカライリチー みそ汁	鶏肉, ブロッコリー おから, ひじき, にんじん, もやし, たら, ツナ缶 豆腐, 長ネギ	
おやつ		蒸しパン	HM粉	調理パン	パン	
3日 (土) 昼		大掃除 (家庭保育のご協力をよろしくお願いいたします。登園する場合は弁当の持参をお願いします。)				
おやつ						
5日 (月) 昼	大豆 トマト たまねぎ	肉と野菜煮 スープ	豚ひき肉, たまねぎ, レタス, トマト トマト, 大豆缶, キャベツ	タコライス トマトスープ	豚ひき肉, たまねぎ, レタス, トマト, チーズ トマト, 大豆缶, キャベツ	
おやつ		甘菓子	金時豆, 三温糖	甘菓子	金時豆, 三温糖	
6日 (火) 昼	大豆 こまつな じゃがいも	肉と野菜煮 清し汁	豚肉, にんじん, こまつな, じゃがいも かつおだし	ごぼうの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	豚肉, こぼう ひじき, 大豆缶, 油揚げ, にんじん, たら, レバー じゃがいも, こまつな	
おやつ		野菜粥	全かゆ, じゃがいも, にんじん, こまつな	蒸しパン	HM粉	
7日 (水) 昼	ヨーグルト トマト なす	ナスのそぼろ煮 野菜和え	豚ひき肉, なす, たまねぎ きゅうり, トマト, コーン, レバー	和風スパゲティ 野菜和え スープ	スパゲティ, 豚ひき肉, たまねぎ, なす きゅうり, トマト, コーン, レバー えのき, カットわかめ	
おやつ		野菜粥	全かゆ, たまねぎ, にんじん	おにぎり	豚ひき肉, みそ	
8日 (木) 昼	グリーンピース にんじん はくさい	卵豆腐 スープ	卵, だし汁, 片栗粉 はくさい, にんじん, いんげん	卵豆腐 コロコロ野菜 みそ汁	卵, だし汁, 片栗粉 にんじん, いんげん 豚肩ロース, はくさい, 長ネギ	
おやつ		ヨーグルト蒸しパン	HM粉, ヨーグルト	ヨーグルトスコーン	HM粉, ヨーグルト	
9日 (金) 昼	にんじん こまつな だいこん	肉団子煮 スープ	豚ひき肉, だいこん, にんじん はくさい, にんじん	肉団子煮 青菜の煮浸し スープ	豚ひき肉, 焼きふ, 卵, 片栗粉, だいこん こまつな はくさい, にんじん	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
10日 (土) 昼	コーン にんじん キャベツ	鶏のミルクシチュー 清し汁	鶏もも, たまねぎ, キャベツ, コーン, 牛乳 ブロッコリー, カリフラワー かつおだし	鶏のミルクシチュー 清し汁	鶏もも, たまねぎ, キャベツ, コーン, 牛乳 ブロッコリー, カリフラワー かつおだし	
おやつ		調理パン	パン	調理パン	パン	
12日 (月) 昼	たまねぎ にんじん はくさい	魚と野菜煮 清し汁	白身魚, にんじん, たまねぎ はくさい, 豆腐	魚のみそ煮 人参シリシリ 清し汁	白身魚, みそ にんじん, たまねぎ, 卵 はくさい, 豆腐	
おやつ		ふかし芋	じゃがいも	バイクドポテト	じゃがいも	
13日 (火) 昼	豆腐 ほうれんそう キャベツ	豆腐と野菜煮 だいこんのそぼろ煮 みそ汁	豆腐, にんじん, キャベツ, 黄ピーマン だいこん, 豚ひき肉, たまねぎ, GP ほうれんそう	豆腐チャンプルー だいこんのそぼろ煮 みそ汁	豆腐, にんじん, キャベツ, 黄ピーマン, たら だいこん, 豚ひき肉, たまねぎ, GP ほうれんそう, 卵	
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも, 牛乳	大学芋	さつまいも	
14日 (水) 昼		弁当会				
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
15日 (木) 昼	ほうれんそう グルコン たまねぎ	魚と野菜煮 清し汁	グルコン, たまねぎ, ほうれんそう, にんじん かつおだし	中身汁 グルコンフライ	豚中身, 豚肉, しいたけ, たげのこ, こんにやく カステラかまぼこ グルコン, パン粉, 卵	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳	
16日 (金) 昼	じゃがいも ブロッコリー さつまいも	野菜煮込みそば 清し汁	中華めん, 豚肉, にんじん, たまねぎ, ピーマン キャベツ かつおだし	焼きそば 清し汁	中華めん, 豚肉, にんじん, たまねぎ, ピーマン キャベツ かつおだし	
おやつ		食パントースト	食パン	食パントースト	食パン	
17日 (土) 昼	にんじん ほうれんそう はくさい	肉と野菜煮 清し汁	豚肉, はくさい, にんじん, ほうれんそう, 豆腐 かつおだし	すき焼き丼 清し汁	豚肉, にんじん, はくさい, ほうれんそう, 豆腐 かつおだし	
おやつ		野菜粥	全かゆ, ほうれんそう, にんじん	調理パン	パン	
19日 (月) 昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	魚と野菜煮 青菜和え スープ	白身魚, たまねぎ, にんじん, 黄ピーマン ほうれんそう, コーン 豆腐	魚と野菜あんかけ 青菜和え スープ	白身魚, たまねぎ, にんじん, 黄ピーマン, 片栗粉 ほうれんそう, コーン カットわかめ, 豆腐	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
20日 (火) 昼	コーン きゅうり じゃがいも	肉と野菜煮 スープ	豚ひき肉, たまねぎ, ブロッコリー, にんじん もずく	ハンバーグ ごぼうサラダ スープ	豚ひき肉, たまねぎ, 卵, にんじん, ブロッコリー ごぼう, 赤ピーマン, きゅうり もずく	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
21日 (水) 昼	豆腐 ブロッコリー キャベツ	豆腐と野菜煮 みそ汁	豆腐, 赤ピーマン, たまねぎ, ブロッコリー にんじん, もやし, 黄ピーマン キャベツ	千草焼き レパニラ炒め みそ汁	豆腐, しいたけ, 赤ピーマン, たまねぎ, ブロッコリー レパニラ, にんじん, もやし, 黄ピーマン, たら キャベツ, ぶなしめじ	
おやつ		スイートポテト風	さつまいも, 牛乳	スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳	
22日 (木) 昼	にんじん かぼちゃ かぶ	冬至ジュシー風 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁	全かゆ, たいも生, にんじん きゅうり, はくさい, かぶ ゆし豆腐	冬至ジュシー風 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁	全かゆ, たいも生, にんじん きゅうり, はくさい, かぶ ゆし豆腐	
おやつ		調理パン	パン	調理パン	パン	
23日 (金) 昼	ブロッコリー にんじん じゃがいも	肉と野菜煮 清し汁	鶏肉, じゃがいも, コーン, にんじん かつおだし	鶏の唐揚げ ポテトサラダ 清し汁	鶏肉, 片栗粉 じゃがいも, コーン, トマト, ブロッコリー かつおだし	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
24日 (土) 昼	黄ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	もずく粥 清し汁	五分かゆ, もずく, 赤ピーマン, 黄ピーマン かつおだし	もずく丼風 清し汁	もずく, 豚ひき肉, 赤ピーマン, 黄ピーマン かつおだし	
おやつ		野菜粥	ほうれんそう, 黄ピーマン, かぼちゃ	調理パン	パン	
26日 (月) 昼	白身魚 トマト きゅうり	魚と野菜煮 かぼちゃのスープ	赤魚, きゅうり, にんじん, トマト かぼちゃ, たまねぎ	魚のムニエル 野菜のトマト煮 かぼちゃのスープ	赤魚, 小麦粉 マカロニ, きゅうり, にんじん, コーン, トマト かぼちゃ, たまねぎ	
おやつ		蒸しパン	HM粉	蒸しパン	HM粉	
27日 (火) 昼	たまねぎ トマト じゃがいも	肉と野菜あんかけ 清し汁	豚ひき肉, たまねぎ, なす, トマト, じゃがいも にんじん, ピーマン, 片栗粉 かつおだし	肉と野菜あんかけ 清し汁	豚ひき肉, たまねぎ, なす, トマト, じゃがいも にんじん, ピーマン, 片栗粉 かつおだし	
おやつ		ふかし芋	さつまいも	焼き芋	さつまいも	
28日 (水) 昼	豆腐 にんじん こまつな	煮込みそば 白和え	沖繩そば, 豚肉 こまつな, にんじん, コーン, 豆腐	沖繩そば 白和え	沖繩そば, 豚肉, かまぼこ こまつな, にんじん, コーン, 豆腐	
おやつ		野菜粥	五分かゆ, にんじん	ジュシーおにぎり	豚ひき肉, ひじき, にんじん, たら	

☆主食 (おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

☆食材に関しては、お子さんによって食べていない食材があるのでクラスの担任と相談した上で調整しています

作成：管理栄養士 幸正 直子