

令和4年12月の予定献立表

ガジマル保育園

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)	体の調子をととのえる(みどり)
1 木	カレーうどん、酢の物、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、いか、牛乳、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、野菜オムレツ おからサラダ、スープ、フルーツ	ミルク あったか甘菓子	卵、おから、ハム、ベーコン、牛乳、金時豆	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、押し麦、白玉粉	たまねぎ、ブロッコリー、えのき、にんじん、黄ピーマン、きゅうり、赤ピーマン、柿
3 土	鶏と野菜のクリームシチュー フルーツ	ミルク メロンパン	鶏もも、牛乳	米、あわ、パン	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、バナナ
5 月	タコライス、コンソメスープ フルーツヨーグルト	ミルク コーンフレーク	合いびき肉、チーズ、大豆 缶、ヨーグルト、牛乳	米、コーンフレーク	たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、みかん缶、バナナ
6 火	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 ジャムパン	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、みかん
7 水	キノコの和風スパゲッティ、レバーのサラダ、わかめスープ、フルーツ	麦茶 あったか雑炊	鶏ひき肉、スモークレバー、ヨーグルト、牛乳、卵	スパゲッティ、米、ごま	しめじ、まいたけ、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、オレンジ、だいこん、いんげん、バナナ
8 木	あわごはん、アーサ入り卵豆腐、切干大根の煮付け、豆乳スープ、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、豆乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、ホットケーキミックス	あおのり、グリーンピース、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 オレンジゼリー ビスケット	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、牛乳、セラチン	米、あわ、焼きふ、片栗粉	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
10 土	大掃除の為、家庭保育のご協力宜しくお願いいたします。登園する場合はお弁当持参でお願いします。				
12 月	あわごはん、サバのみそ煮 人参シシリー、すまし汁、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、おから	米、あわ、小麦粉	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、レーズン、パイナップル
13 火	あわごはん、豆腐チャンプルー とうがんのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、鶏ひき肉、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、とうがん、たまねぎ、グリーンピース、ほうれんそう、りんご
14 水	弁当会				
14 水		ミルク キャラットクッキー	卵、牛乳	小麦粉	にんじん
15 木	グファン(黒米ごはん)、ナカミヌスィムン(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 クジムチ	豚中身肉、豚肉、かまぼこ、卵、牛乳、グルクン、きな粉	米、黒米、いもくず粉	しいたけ、たけのこ、ほうれんそう、みかん
16 金	誕生会				
16 金		カルピス パースディケーキ	ツナ缶、牛乳、チーズ、ベーコン、卵	パン、じゃがいも、小麦粉	コーン、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、レタス、わかめ、柿、ほうれんそう
17 土	すき焼き丼、フルーツ	ミルク スティックパン	豚肉、豆腐、牛乳	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、バナナ
19 月	木枯らしカレー ポテトと豆のサラダ、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	豚ひき肉、大豆、ヨーグルト、牛乳、煮干し	米、じゃがいも、さつまいも	にんじん、たまねぎ、なす、トマト、えだまめ、コーン、りんご
20 火	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 アメリカンドック	白身魚、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、小麦粉、片栗粉、ホットケーキミックス	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
21 水	あわごはん、千草焼き レバニラ炒め、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 アガラーサー	豚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳	米、田芋、小麦粉、強力粉	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、パイナップル
23 金	クリスマス会				
23 金		ミルク クリスマスケーキ	豚ひき肉、卵、鶏肉、牛乳、ハム	米、パン粉、小麦粉、じゃがいも	えだまめ、コーン、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、ミニトマト、みかん
24 土	もずく丼、フルーツ	ミルク 芋パン	卵、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
26 月	あわごはん、魚のムニエル、マカロニ サラダ、トマトスープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	赤魚、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、小麦粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、トマト、キャベツ、トマト缶、みかん、バナナ
27 火	あわごはん、肉じゃが、ひじきと大豆の炒め煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、ひじき、大根、にら、キャベツ、えのき、りんご
28 水	沖縄そば、こまつなの白和え、フルーツ	ミルク ジュースーおにぎり	豚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、りんご、塩昆布、にら

作成:管理栄養士 幸正 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。ヒヌ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

ガジマル保育園

	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	
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	鮭粥	全かゆ,鮭,長ネギ,焼きのり	
2日(金)昼	卵黄 ブロッコリー じゃがいも	トトロ野菜ミモザ風 マッシュポテト	卵,ブロッコリー,にんじん,黄ピーマン じゃがいも,牛乳	コロコロ野菜ミモザ風 マッシュポテト スープ	卵,ブロッコリー,にんじん,黄ピーマン じゃがいも,牛乳 たまねぎ,えのき	
おやつ		命時の煮豆	命時豆,グラニュー糖	命時豆の甘露	命時豆,グラニュー糖	
3日(土)昼	コーン にんじん キャベツ	鶏のミルクシチュー ブロッコリーのおかか煮	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,糸かつお	鶏のミルクシチュー ブロッコリーのおかか煮 スティック野菜	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,糸かつお きゅうり,にんじん	
おやつ		ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,レタス	ツナ入りパン粥	食パン耳なし,ツナ水煮缶,レタス	
5日(月)昼	大豆 トマト たまねぎ	トマトと大豆のスープ ヨーグルト和え	トマト缶,大豆缶,たまねぎ ヨーグルト,みかん缶,バナナ	タコライス風 トマトと大豆のスープ ヨーグルト和え	全かゆ,牛ひき肉,たまねぎ,ケチャップ,レタス,トマト トマト缶,大豆缶,たまねぎ ヨーグルト,みかん缶,バナナ	
おやつ		コーンフレーク	コーンフレーク,ミルク	コーンフレーク	コーンフレーク,ミルク	
6日(火)昼	豆腐 にんじん ブロッコリー	ツナと野菜煮 さつまいもマッシュ	ツナ水煮缶,ブロッコリー さつまいも,牛乳	ツナと野菜煮 さつまいもマッシュ スープ	ツナ水煮缶,ブロッコリー さつまいも,牛乳 もやし,にら	
おやつ		豆腐おやき	絹ごし豆腐,にんじん,片栗粉	豆腐おやき	絹ごし豆腐,ほしひじき,にんじん,片栗粉	
7日(水)昼	ヨーグルト トマト なす	ナスのそぼろ煮 野菜のヨーグルト和え	鶏ひき肉,なす,たまねぎ きゅうり,トマト,コーン,ヨーグルト	和風スパゲティ 野菜のヨーグルト和え スープ	スパゲティ,鶏ひき肉,レバー,たまねぎ,なす きゅうり,トマト,コーン,ヨーグルト えのき,カットわかめ	
おやつ		貝だくさんおじや	五分かゆ,だいこん,にんじん,いんげん,卵	貝だくさんおじや	全かゆ,だいこん,にんじん,いんげん,卵	
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,牛乳,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 豆乳スープ	卵,牛乳,だし汁,片栗粉 にんじん,いんげん 豆乳スープ 豆腐,豚肩ロース,はくさい,長ネギ	
おやつ		ホットケーキ風	HM粉,ヨーグルト	ホットケーキ風	HM粉,ヨーグルト	
9日(金)昼	卵黄 こまつな だいこん	青菜の卵とじ スープ	こまつな,だいこん,卵 はくさい,にんじん	肉団子煮 青菜のおかか煮 スープ	豚ひき肉,焼きふ,卵,片栗粉,だいこん こまつな,糸かつお はくさい,にんじん	
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	
10日(土)昼	大掃除の為、家庭保育のご協力宜しくお願いいたします。登園する場合はお弁当持参でお願いします。					
おやつ						
12日(月)昼	卵黄 にんじん はくさい	炒り卵 野菜の白和え	卵,たまねぎ,だし汁 絹ごし豆腐,はくさい,にんじん	だし巻き卵 野菜の白和え スープ	卵,だし汁 絹ごし豆腐,はくさい,にんじん たまねぎ,長ネギ	
おやつ		きな粉のミルクパン粥	食パン耳なし,きな粉,牛乳	きなこラスク風	食パン耳なし,きな粉,白糖	
13日(火)昼	豆腐 ほうれんそう キャベツ	かぼちゃのそぼろあん 野菜の白和え	かぼちゃ,鶏ひき肉,G.P 絹ごし豆腐,キャベツ,ほうれんそう	かぼちゃのそぼろあん 野菜の白和え スープ	かぼちゃ,鶏ひき肉,G.P 絹ごし豆腐,キャベツ,ほうれんそう にんじん,黄ピーマン	
おやつ		さつまいもマッシュ	さつまいも,牛乳	スイートポテト風	さつまいも,牛乳,バター	
14日(水)昼	大豆 こまつな じゃがいも	大豆と芋煮 スープ	大豆缶,じゃがいも こまつな,にんじん	肉じゃが風 ひじきと大豆煮 スープ	豚肉,じゃがいも,にら ほしひじき,レバー,大豆缶,にら こまつな,にんじん	
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	
15日(木)昼	卵黄 にんじん キャベツ	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮缶,にんじん キャベツ,たまねぎ	ツナと野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	ツナ水煮缶,にんじん,にら もやし,糸かつお キャベツ,たまねぎ	
おやつ		よれよれクジムチ	いもくず粉,きな粉,三温糖	しっとりクジムチ	いもくず粉,きな粉,三温糖	
16日(金)昼	誕生会					
おやつ						
17日(土)昼	豆腐 こまつな はくさい	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐,にんじん,はくさい こまつな,だいこん	肉のあんかけ風 野菜の白和え スープ	牛肉,長ネギ,片栗粉 絹ごし豆腐,にんじん,はくさい こまつな,だいこん	
おやつ		たまご入りパン粥	食パン耳なし,卵	卵サンド	食パン耳なし,卵,マヨネーズ	
19日(月)昼	大豆 トマト なす	大豆とナスのトマト煮 えだまめのスープ	大豆缶,なす,トマト えだまめ冷,たまねぎ	ナスのそぼろあん 大豆のトマト煮 えだまめのスープ	なす,豚ひき肉,片栗粉 大豆缶,トマト えだまめ冷,たまねぎ	
おやつ		コーン入りおやき	じゃがいも,コーン,片栗粉	コーン入りおやき	じゃがいも,コーン,片栗粉	
20日(火)昼	白身魚 ほうれんそう たまねぎ	魚と野菜煮 青菜ののり和え	キングクリップ,たまねぎ,にんじん,片栗粉 ほうれんそう,黄ピーマン,のりのつくた煮	魚の野菜あん 青菜ののり和え スープ	キングクリップ,たまねぎ,にんじん,片栗粉 ほうれんそう,黄ピーマン,のりのつくた煮 カットわかめ,えのき	
おやつ		豆腐のおやき風	絹ごし豆腐,コーン,片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐,コーン,片栗粉	
21日(水)昼	豆腐 ブロッコリー キャベツ	野菜の卵とじ スープ	卵,赤ピーマン,ブロッコリー キャベツ,にんじん	レバーバーグ 野菜の卵とじ スープ	レバーペースト,絹ごし豆腐,パン粉 卵,赤ピーマン,ブロッコリー キャベツ,にんじん	
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	卵黄 かぼちゃ かぶ	冬至ジュース風 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,糸かつお ゆし豆腐	冬至ジュース風 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,糸かつお ゆし豆腐	
おやつ		かぼちゃのおやき風	かぼちゃ,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,片栗粉	
23日(金)昼	クリスマス会					
おやつ						
24日(土)昼	卵黄 にんじん こまつな	卵粥 スープ	五分かゆ,卵,赤ピーマン,黄ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな	もずく丼風 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン 絹ごし豆腐,こまつな	
おやつ		野菜入りおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	野菜入りおやき	じゃがいも,にんじん,片栗粉	
26日(月)昼	白身魚 トマト きゅうり	魚のトマト煮 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	魚ののり焼き 野菜のトマト煮 かぼちゃのスープ	赤魚,小麦粉,あおのり 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		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	
27日(火)昼	ヨーグルト ブロッコリー さつまいも	鶏じゃが風 ヨーグルト和え	鶏もも,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,G.P ブロッコリー,ヨーグルト	肉じゃが ヨーグルト和え スープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,G.P ブロッコリー,ヨーグルト キャベツ,えのき	
おやつ		いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉	いももち風	さつまいも,牛乳,片栗粉	
28日(水)昼	豆腐 にんじん こまつな	野菜うどん 野菜の白和え	うどん生,こまつな 絹ごし豆腐,コーン,にんじん	肉うどん 野菜の白和え	うどん生,豚肉,こまつな 絹ごし豆腐,コーン,にんじん	
おやつ		野菜粥	五分かゆ,にんじん	ポロポロジュース風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,にら	

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子