

令和5年12月の予定献立表

あじや保育園

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 金	カレーうどん 小松菜の白和え, フルーツ	麦茶 おにぎり	豚肉、豆腐、チーズ、糸かつお	うどん、小麦粉、米	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、りんご、焼きのり
2 土	マーボー茄子丼, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、バナナ
4 月	ハヤシライス, グリーンサラダ, フルーツ	ミルク あったか甘菓子	豚肉、牛乳、金時豆、豆腐	米、小麦粉、押麦、白玉粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、アスパラ、プロッコリー、コーン、りんご
5 火	あわごはん, 肉団子入りおでん 白菜のりんご和え, みそ汁, フルーツ	ミルク キャロットケーキ	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、片栗粉、HM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、しめじ、オレンジ
6 水	クリームスパゲティ, ツナサラダ コンソメスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	ベーコン、豆乳、ツナ、油揚げ	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しいたけ、プロッコリー、りんご、コーン、こまつな、パイン、ひじき、にんじん、こねぎ
7 木	あわごはん, 豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろあん みそ汁, フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豆腐、卵、豚ひき肉、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、焼きふ、HM粉	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、グリーンピース、こまつな、りんご
8 金	弁当会(芋ほり遠足)	ミルク スイートポテト	牛乳	さつまいも、ごま	
9 土	大根キーマカレー, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	米、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、バナナ
11 月	もずく丼, いんげんのごま和え みそ汁, フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	卵、豚ひき肉、牛乳、おから	米、片栗粉、ごま、小麦粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、さやいんげん、にんじん、キャバツ、しめじ、パイン、レーズン
12 火	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 大学芋	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、焼きふ、さつまいも、ごま	乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、プロッコリー、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、わかめ、オレンジ
13 水	あわごはん, サバの竜田揚げ 人参シリシリ, すまし汁, フルーツ	ミルク 調理パン	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳	米、あわ、パン	にんじん、たまねぎ、はくさい、りんご
14 木	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 コーンフレーク	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、片栗粉、コーンフレーク	ごぼう、ひじき、にんじん、にら、だいこん、こまつな、りんご
15 金	ごはん, グルコンフライのタルタルソース マカロニサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	白身魚、卵、牛乳	米、小麦粉、パン粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、さやいんげん、たまねぎ、パイン
16 土	肉うどん, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、牛乳	うどん、パン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、赤ピーマン、バナナ
18 月	木枯らしカレー, 豆サラダ, フルーツ	ミルク バナナ蒸しパン	豚ひき肉、大豆、牛乳	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、なす、トマト、にんじん、ピーマン、えだまめ、コーン、りんご、バナナ
19 火	あわごはん, 鶏のレモンソースかけ 青菜の和え物, みそ汁, フルーツ	ミルク ボンデケーキ	鶏もも肉、牛乳、チーズ	米、あわ、白玉粉、HM粉	しゅんぎく、ほうれんそう、赤ピーマン、コーン、キャバツ、えのき、オレンジ
20 水	グファン(あわごはん) 沖縄風煮付け, ウサチ小(グラー) ウシル(汁物), ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、強力粉	だいこん、こんぶ、にんじん、さやいんげん、こまつな、きゅうり、キャバツ、しめじ、パイン
21 木	冬至ジュシー, 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 タンナファクルー	豚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳	米、たいも、小麦粉	乾しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、こねぎ、オレンジ
22 金	クリスマスメニュー	ミルク サンタケーキ	鶏肉、牛乳、ゼラチン	米、じゃがいも	たまねぎ、コーン、赤ピーマン、プロッコリー
23 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、バナナ
25 月	あわごはん, ハンバーグ, カリフラワーサ ラダはくさいのスープ, フルーツ	ミルク チンピン	豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、牛乳	米、パン粉、小麦粉	たまねぎ、プロッコリー、カリフラワー、アスパラ、はくさい、コーン、パイン
26 火	パン, 鶏グラタン ごぼうサラダ キャバツのスープ, フルーツ	麦茶 おにぎり	鶏ささ身、牛乳、チーズ、豆腐、油揚げ	パン、マカロニ、小麦粉、米	たまねぎ、しめじ、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、キャバツ、えのき、りんご、えだまめ、ひじき
27 水	あわごはん, アーサー入り卵豆腐 肉じゃが, みそ汁, フルーツ	ミルク きな粉ラスク	卵、豚肉、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、しらたき、食パン	あおさ、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、だいこん、えのき、りんご
28 木	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	麦茶 ジュシーおにぎり	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、オレンジ、ひじき、にら

作成:管理栄養士 幸正 直子

食育豆知識 <かんきつ類>

冬の代表的な果物といえばみかんやりんごですよね。昔はみかんを毎日たくさん食べて、手が黄色くなる人がいました。手につく黄色は色素成分の一種で、体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。ビタミンCもたくさん含まれており、免疫力を高めてくれますから、風邪の予防になります。白いすじや袋には血管を強くする働きがあるとされています。旬のものはその時期に必要な栄養がたくさん含まれています。

みかんは1日1個を目安に食べて、風邪をひかないように予防して、元気いっぱい遊びましょう！



琉球料理
の日
冬至

クリスマス

令和5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)	
日	献立	日	献立	日	献立
1日(金)昼	豆腐 こまつな たまねぎ	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,たまねぎ,赤ピーマン 豆腐,こまつな,にんじん	カレーうどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,たまねぎ,赤ピーマン,長ネギ,カレールー 豆腐,こまつな,にんじん
おやつ	野菜のおじや	五分かゆ,たまねぎ,にんじん	五分かゆ,たまねぎ,にんじん	チーズおかわおにぎり	チーズ,系かつお,焼きのり
2日(土)昼	豆腐 にんじん なす	肉と野菜煮 清し汁	豚ひき肉,なす,にんじん,豆腐 かつおだし	マーボー茄子丼	全かゆ,なす,豚ひき肉,こねぎ,みそ
おやつ	野菜のおじや	五分かゆ,にんじん,豆腐	五分かゆ,にんじん,豆腐	調理パン	パン
4日(月)昼	たまねぎ にんじん ブロッコリー	肉と野菜あん 清し汁	豚肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト缶,片栗粉 かつおだし	ハヤシライス グリーンサラダ	豚肉,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト缶,ハヤシルー アスパラ,ブロッコリー,コーン
おやつ	あったか甘菓子	金時豆,押麦	金時豆,押麦	あったか甘菓子	金時豆,押麦
5日(火)昼	豆腐 こまつな はくさい	肉と野菜煮 はくさいのりんご煮	豚ひき肉,こまつな,だいこん,にんじん,ちくわ はくさい,りんご,こまつな	肉団子おでん 白菜のりんご煮 みそ汁	豚ひき肉,卵,こまつな,にんじん,だいこん,こぶち,ちくわ はくさい,りんご,こまつな 豆腐,ぶなしめじ,みそ
おやつ	人参入り蒸しパン	HM粉,にんじん	HM粉,にんじん	キャロットケーキ	HM粉,にんじん
6日(水)昼	じゃがいも ほうれんそう たまねぎ	魚と野菜煮 スープ	ツナ,たまねぎ,ほうれんそう,ブロッコリー,コーン じゃがいも,こまつな	クリームスパゲティ ツナサラダ スープ	スパゲティ,たまねぎ,ほうれんそう,ベーコン,しいたけ ツナ,ブロッコリー,りんご,コーン じゃがいも,こまつな
おやつ	野菜のおじや	全かゆ,ほうれんそう,たまねぎ,ブロッコリー	全かゆ,ほうれんそう,たまねぎ,ブロッコリー	五目ひじきおにぎり	ひじき,油揚げ,にんじん,こねぎ
7日(木)昼	にんじん かぼちゃ こまつな	肉と豆腐の野菜煮 みそ汁	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,かぼちゃ,豚ひき肉 こまつな,焼きふ,みそ	豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろあん みそ汁	豆腐,にんじん,もやし,黄ピーマン,にら,卵 かぼちゃ,豚ひき肉,グリーンピース こまつな,焼きふ,みそ
おやつ	ヨーグルト入り蒸しパン	ヨーグルト,HM粉	ヨーグルト,HM粉	ヨーグルトスコーン	ヨーグルト,HM粉,バター
8日(金)昼	弁当会				
おやつ	ふかし芋	さつまいも	さつまいも	スイートポテト	さつまいも,バター,こま
9日(土)昼	にんじん トマト だいこん	肉と野菜あん 清し汁	鶏ひき肉,豚ひき肉,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト かつおだし	だいこんキーマカレー	鶏ひき肉,豚ひき肉,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト	全かゆ,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト	調理パン	パン
11日(月)昼	かぼちゃ にんじん キャベツ	肉と野菜あん 野菜煮 みそ汁	豚ひき肉,もずく,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 さやいんげん,にんじん キャベツ,しめじ,みそ	もずく丼 いんげんのごま和え みそ汁	もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン,黄ピーマン,片栗粉 さやいんげん,にんじん,こま キャベツ,ぶなしめじ,みそ
おやつ	おから入り蒸しパン	おから,HM粉	おから,HM粉	おからバウンドケーキ	小麦粉,B.P,バター,卵,おから,レーズン
12日(火)昼	豆腐 ブロッコリー たまねぎ	豆腐と野菜あん みそ汁	豆腐,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,にんじん 黄ピーマン,片栗粉 わかめ,焼きふ,みそ	千草焼き レバー炒め みそ汁	豆腐,しいたけ,赤ピーマン,たまねぎ,ブロッコリー,卵 レバー,片栗粉,にら,にんじん,もやし,黄ピーマン わかめ,焼きふ,みそ
おやつ	ふかし芋	さつまいも	さつまいも	大学芋	さつまいも,こま
13日(水)昼	豆腐 にんじん はくさい	白身魚と野菜煮 清し汁	白身魚,にんじん,たまねぎ,はくさい かつおだし,豆腐	さばの竜田揚げ にんじんシリシリ 清し汁	さば,片栗粉 にんじん,たまねぎ,ベーコン,卵 かつおだし,はくさい,豆腐
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	調理パン	パン
14日(木)昼	にんじん こまつな だいこん	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉,ごぼう,にんじん,こまつな だいこん,みそ	ごぼうの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁	豚肉,ごぼう,片栗粉 ひじき,レバー,大豆,油揚げ,にんじん,にら だいこん,こまつな,みそ
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,牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク,牛乳
15日(金)昼	白身魚 ブロッコリー さつまいも	魚と野菜煮 清し汁	白身魚,さやいんげん,たまねぎ,にんじん かつおだし	魚フライのタルタルソース マカロニサラダ スープ	白身魚,パン粉,卵,たまねぎ マカロニ,卵,きゅうり,にんじん,コーン さやいんげん,たまねぎ
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	蒸しパン	HM粉
16日(土)昼	たまねぎ にんじん ほうれんそう	肉と野菜煮 煮こみうどん	豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,赤ピーマン うどん,かつおだし	肉うどん	うどん,豚肉,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,赤ピーマン
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	全かゆ,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	調理パン	パン
18日(月)昼	たまねぎ なす トマト	肉と野菜あん 清し汁	たまねぎ,なす,トマト,豚ひき肉,じゃがいも,にんじん ピーマン,片栗粉 かつおだし	木枯らしカレー	たまねぎ,なす,トマト,豚ひき肉,じゃがいも,にんじん ピーマン,カレールー
おやつ	バナナ入り蒸しパン	バナナ,HM粉	バナナ,HM粉	豆サラダ	えだまめ,大豆,コーン,きゅうり
19日(火)昼	豆腐 ほうれんそう キャベツ	鶏と野菜煮 スープ	鶏肉,ほうれん草,赤ピーマン,コーン キャベツ	バナナ入り蒸しパン	バナナ,HM粉
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	鶏のレモン煮 青菜の和えもの スープ	鶏むね,レモン汁 ほうれんそう,赤ピーマン,コーン キャベツ,えのき
20日(水)昼	にんじん こまつな だいこん	沖縄風煮付け 野菜煮 みそ汁	豚肉,だいこん,こんが,だいこん,厚揚げ,さやいんげん こまつな,きゅうり キャベツ,しめじ,みそ	ボンデケーキ	白玉粉,HM粉,粉チーズ
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	沖縄風煮付け 和え物 みそ汁	豚肉,だいこん,こんが,にんじん,こんにゃく,厚揚げ こまつな,きゅうり キャベツ,しめじ,みそ
21日(木)昼	かぼちゃ にんじん かぶ	肉と野菜煮 ゆし豆腐	豚肉,にんじん,かぼちゃ,はくさい,きゅうり ゆし豆腐,かつおだし	アガササー	強力粉,B.P,黒糖,牛乳,水
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	かぼちゃの天ぷら 山海和え ゆし豆腐	かぼちゃ,小麦粉,卵 きゅうり,はくさい,かぶ ゆし豆腐,こねぎ,かつおだし
22日(金)昼	たまねぎ 鶏ひき肉 じゃがいも	鶏と野菜煮 清し汁	鶏肉,じゃがいも,コーン,赤ピーマン,ブロッコリー かつおだし	タンナファクルー	小麦粉,黒糖,水,B.P,卵
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	鶏のから揚げ ポテトフライ ポテトサラダ	鶏肉,片栗粉 じゃがいも,塩 じゃがいも,コーン,赤ピーマン,ブロッコリー
23日(土)昼	豆腐 にんじん はくさい	肉と野菜煮 清し汁	豚肉,にんじん,はくさい,豆腐 かつおだし	ジャムケーキ	いちごジャム,ケーキ
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,キャベツ	全かゆ,にんじん,キャベツ	すき焼き丼	豚肉,にんじん,はくさい,長ネギ,しらたき,豆腐
25日(月)昼	鶏ひき肉 こまつな カリフラワー	肉と野菜煮 はくさいのスープ	豚ひき肉,鶏ひき肉,たまねぎ,ブロッコリー,カリフラワー はくさい,コーン	調理パン	パン
おやつ	蒸しパン	HM粉	HM粉	ハンバーグ カリフラワーサラダ はくさいのスープ	豚ひき肉,鶏ひき肉,たまねぎ,卵,パン粉,ブロッコリー カリフラワー,アスパラ はくさい,コーン
26日(火)昼	豆腐 にんじん きゅうり	鶏と野菜煮 キャベツのスープ	ささ身,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,きゅうり キャベツ	チンピン	小麦粉,B.P,黒糖,水
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,にんじん,キャベツ	全かゆ,にんじん,キャベツ	鶏グラタン ごぼうサラダ キャベツのスープ	ささ身,たまねぎ,しめじ,にんじん,牛乳,チーズ ごぼう,赤ピーマン,きゅうり,豆腐 キャベツ,えのき
27日(水)昼	にんじん じゃがいも キャベツ	肉と野菜煮 みそ汁	豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン だいこん,えのき,みそ	えだまめおにぎり	えだまめ,ひじき,にんじん,油揚げ
おやつ	きなこラスク	食パン,きな粉,さとう	食パン,きな粉,さとう	アーサー卵豆腐 肉じゃが みそ汁	アーサー卵豆腐 豚肉,じゃがいも,たまねぎ,にんじん,しらたき だいこん,えのき,みそ
28日(木)昼	豆腐 こまつな にんじん	煮こみそば こまつな,白和え	沖繩そば,豚肉,こねぎ こまつな,にんじん,コーン,豆腐	きなこラスク	食パン,きな粉,さとう
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,こまつな,にんじん	全かゆ,こまつな,にんじん	沖繩そば	沖繩そば,豚肉,かまぼこ,こねぎ こまつな,にんじん,コーン,豆腐
おやつ	野菜入りおじや	全かゆ,こまつな,にんじん	全かゆ,こまつな,にんじん	ジュースおにぎり	ひじき,にんじん,豚肉,にら

☆主食(おかわ),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

☆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