



12月



幼児食こんだて表

愛護保育園
園長 大城 淳

令和4年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(管理栄養士)植月 麻幹子

日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ 午前(1・2歳児) 午後(1~5歳児)	おもな材料(昼食)		
			あか	きいろ	みどり				あか	きいろ	みどり
1木	ロールパン トマトハンバーグ こんにくのソテー じゃがバター コーンスープ 果物	バナナ ゴマ風味 焼き菓子 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐	精白米 じゃが芋	糸こんにゃく、人 参、トマト、玉ね ぎ、Hコーン缶、 ほうれん草、えの きたけ、みかん	16金	ごはん(強化米) 揚げ鶏の甘辛だれ 八宝菜 もずくすまし 果物	胚芽クラッカー ココアムース ビスケット 牛乳	鶏もも肉 豚もも肉 もずく(塩抜 き)	精白米	白菜 たけのこ(水煮) 生しいたけ えのきたけ りんご
2金	三色ごはん マカロニサラダ 豚汁 バナナのヨーグルト添え	スティック人参 ピザトースト スキムミルク	鶏肉 豚肉 ●ハム(卵 不使用) ★ヨーグル ルト ●ハム(卵 不使用)	精白米 ▲マカロニ	人参、ほうれん草 きゅうり Hコーン缶 とうがん、ごぼう 干しいたけ バナナ	生活発表会 					
3土	春雨のあんかけ丼 ごま塩きゅうり すまし汁 果物	ウエハース アメリカンドッグ	豚ひき肉 豆腐 わかめ	精白米 春雨	人参 玉ねぎ 干しいたけ きゅうり バナナ	19月	スパゲティミートソース ポテトサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物	クラッカー いなり風おにぎり	牛肉 豚肉 ★粉チーズ ツナ缶 ●ベーコン (卵不使用)	▲スパゲ ティ じゃが芋	人参、玉ねぎ、マ ッシュルーム缶、ト マト、セロリ、ピー マン、きゅうり、 小松菜、えの きたけ、Cコー ン缶、パセリ、 りんご
5月	麦ごはん(強化米) 魚と野菜の甘酢あん さつま芋のサラダ 中華スープ 果物	クラッカー ココアクッキー スキムミルク	白身魚 豚薄切り肉 ツナ缶	精白米 さつま芋 春雨	玉ねぎ、人参、 ピーマン、たけの こ、オレンジ ジュース、白菜、 干しいたけ、りん ご	20火	ごはん(強化米) 豆腐のかき揚げ 人参シリシリー ウインナ ブロッコリーのごま マヨあえ 卵スープ 果物	蒸し芋 ムーチャー	豆腐 ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	精白米 さつま芋	人参、さいりげん 、干しいたけ、 玉ねぎ、ニラ、 ブロッコリー、 とうがん、しめ じ、みかん
6火	きつねうどん 野菜天ぷら ほうれん草のツナ和え 果物	チーズ みそおにぎり	油揚げ わかめ ●竹小町 (卵不使用) ツナ缶	▲茹うどん さつま芋	人参、小松菜、長 ねぎ、干しいた け、玉ねぎ、ほう れん草、もやし、 みかん	21水	ごはん(強化米) 豚の角煮風 春雨の中華炒め きゅうりのゴマ酢あえ みそ汁(油揚げ) 果物	チーズ スコーン スキムミルク	豚三枚肉 (1cmスライス) 豚もも肉 豆腐揚げ	精白米 春雨 じゃが芋	ほうれん草、たけ のこ(水煮)、人 参、キャベツ、し めじ、小松菜、 きゅうり、ニラ、 りんご
7水	弁当会		チーズ 青のりクラッカー バナナ ヤクルト			22木	★クリスマスランチ★ ツナピラフ ローストチキン 豆乳カレースープ(ベ ーコン) 卵マカロニ 果物	せんべい クリスマスケーキ 牛乳	ツナ缶 鶏肉 ●ベーコン (卵不使用)	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、 ピーマン、Hコー ン缶、キャベツ、 ほうれん草、黄 ピーマン、しめ じ、りんご
8木	ごはん(強化米) レバーのかりん揚げ マッシュポテト 白菜のツナ炒め すまし汁 果物	バナナ ツナパン 牛乳	豚レバー ツナ缶 豆腐 わかめ	精白米 じゃが芋	玉ねぎ、白菜、人 参、小松菜、みか ん	23金	トウジンジージュシー 西京焼き ほうれん草の白和え そうめん汁 果物	バナナ くずもち	豚三枚肉 干ひじき 白身魚 豆腐	精白米 里芋(冷凍) ▲そうめん	玉ねぎ、人参、鳥 人参、ニラ、ほう れん草、カイワレ 大根、みかん
9金	和風スパゲティ ひじきサラダ キャベツとベーコンの スープ 果物	大根スティック わかめおにぎり	豚肉 干ひじき ●竹小町 (卵不使用) ●(ベー コン・卵不使 用)	▲スパゲ ティ	玉ねぎ、人参、し しいたけ、しめ じ、マッシュルー ム缶、ピー マン、切干大根、 きゅうり、キャ ベツ、Cコーン 缶、赤ピーマ ン、パセリ、 りんご	24土	もずくどんぶり 白菜のあえもの みそ汁(豆腐) 果物	ウエハース バナナケーキ	もずく 豚ひき肉 豆腐	精白米 クリスマスツ リー	ピーマン、赤ピー マン、Hコー ン缶、ほうれ ん草、人参、大 根、バナナ
10土	炊き込みごはん きゅうりとささみの甘酢 ゆし豆腐 果物	ウエハース メロンパン バナナ	鶏ひき肉 鶏ささみ わかめ ゆし豆腐	精白米	切干大根、ごぼ う、人参、干し いたけ、きゅうり、 バナナ	26月	麦ごはん(強化米) 白身のかば焼き とうがんのそぼろあん きゅうりとみかんの甘酢 みそ汁 果物	ビスケット 黒糖アガラサー 牛乳	白身魚 豚ひき肉	精白米	とうがん、玉ね ぎ、人参、なす、 ピーマン、干し いたけ、きゅうり、 みかん缶、白菜、 しめじ、りんご
12月	麦ごはん(強化米) 豚肉のみそ焼き 大根のきんぴら炒め もずくの酢物 みそ汁(油揚げ) 果物	ビスケット 小魚 バナナ 牛乳	豚もも肉 ●竹小町 (卵不使用) もずく(塩抜 き) 豆腐揚げ	精白米 ごま	赤ピーマン、玉ね ぎ、大根、人参、 糸こんにゃく、ニ ラ、きゅうり、白 菜、みかん	27火	ごはん(強化米) 麻婆豆腐 切干大根のゴマ酢あえ 春雨スープ 果物	ネーブル メロンパン風 トースト スキムミルク	豆腐 豚ひき肉 鶏ささみ 豚薄切り肉	精白米 春雨	人参、玉ねぎ、生 しいたけ、たけの こ(水煮)、ニラ、 切干大根、きゅう り、ごぼう、干し いたけ、人参、白 菜、みかん
13火	沖縄そば 豆腐サラダ かぼちゃ天ぷら 果物	ネーブル しゃけおにぎり	豚肉 ●丸かまほ こ 刻み昆布 豆腐 ツナ缶	▲沖縄そば	白菜、ブロッ コリー、人参、 パイ ン	28水	ごはん(強化米) 豆腐ハンバーグ ひじきの煮物 カリカリきゅうり 鶏肉汁 果物	ネーブル 誕生日ケーキ 牛乳	牛肉 豚肉 豆腐 干ひじき ●竹小町 (卵不使用)	精白米 ごま	玉ねぎ、人参、ニ ラ、きゅうり、 とうがん、干し いたけ、洋梨(缶 詰)
14水	カレーライス トマトサラダ わかめスープ 果物	りんご キャロットサンド スキムミルク	鶏もも肉 わかめ ツナ缶	精白米 じゃが芋	人参、玉ねぎ、G P、ピーマン、H コーン缶、ト マト、 レタス、きゅうり、 みつば、 パイ ン	~ 今年も1年ありがとうございました ~ 					
15木	白魚の照り焼き 昆布イリチー パンプキンサラダ みそ汁 果物	バナナ サーターアンダギー 牛乳	魚(白身) 豚肉 豆腐 昆布	精白米 じゃがいも	人参、かぼちゃ、 干切、大根、糸 コ ン	よいお年をお迎えください 					

★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★ 幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を替える場合があります。