



平成29年12月分予定献立表

いぶんほいくえん

ひ 日	よう 曜	こんだて めい 献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごごおやつ 全園児	ちょうじかん 長時間保育児
			ちやにくとなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのちようしをととえる しょくひん	そのた			
1	金	ごはん		こめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こめこりんごタルト	ヤクルト
		はっほうさい	ぶたにく えび いか	あぶら みりん かたくりこ	たけのこ たまねぎ はくさい にんじん ビーマンほししいだけ	しょうゆ ちゅうか マヨネーズ			
		にくだんご ポイルキャベツ	にくだんご		きゃべつ				
2	土	ちゅうかさそば	ぶたひきにく	ちゅうかさそば あぶら	もやし きゃべつ にんじん	スープのもと しょうゆ	ポテトスナック		
		バナナ			バナナ				
4	月	パン ジャム ヨーグルト	ヨーグルト	パン ジャム		ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちゃ ☆きなこわらび もち	ヤクルト
		ポークビーンズ	だいす ぶたにく	じゃがいも あぶら マーガリン さとう	にんじん たまねぎ トマト マッシュルームかん ビー				
		あますあえ	ハム	さとう	にんじん きゃべつ ビー				
5	火	ごはん やさいスープ	とりにく	こめ	コーンかん にんじん キャベツ	コンソメ しょうゆ さけ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆フルーツサン ド	ふがし
		とりにくのやわらかに	とりにく	みりん さとう	しょうが				
		スイートポテトサラダ		さつまいも マヨドレ	コーンかん きゅうり にんじん				
6	水	しそごはん		こめ		しそこ しょうゆ しらす	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう コーンフレーク	やさいかりん とう
		とうふのやさいあんかけ	とうふ とりひきにく	あぶら みりん かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが えのきだけ プロックリー				
		ししゃも オレンジ	ししゃも		オレンジ				
7	木	チキンライス	とりにく	こめ さとう あぶら マーガリン	たまねぎ にんじん コーンかん いんげん	ケチャップ とりがら しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 卵ケーキ 未ロールケーキ	ビスケット
		ポテトスープ	とりにく	じゃがいも	たまねぎ にんじん コーンかん きゃべつ				
		もみのきハンバーグ プロックリー ミニリンゴゼリー	もみのきハンバーグ	ミニリンゴゼリー	プロックリー				
8	金	みそにこみうどん	みそ とりにく あげ けずりぶし	うどん みりん	はくさい にんじん ねぎ ほししいだけ		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かたあげドーナ ツ	ヤクルト
		つなサラダ ほうろく オレンジ	つなかん	マヨドレ	きゃべつ コーンかん ほうろく オレンジ				
		わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ					
9	土	ぶたじる バナナ	とうふ ぶたにく	みそ	だいこん にんじん えのき ねぎ バナナ	コーンスナック			
		ごはん ぶりかけ みかん		こめ	みかん				
11	月	いかとやさいのごもくに	いか ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ さといも	にんじん だいこん キャベツ いんげん	ぶりかけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ホットケーキ 未どらやき	ヤクルト
		さばのみそに	さばのみそに						
		おにぎり バナナ	のり	こめ	バナナ				
12	火	いしかりなべ	さけ みそ	じゃがいも	だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ	さけ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おこのみやき	ほんがし
		プロックリーのおかかあえ	かつおぶし	さとう	プロックリー				
13	水	ごはん		こめ		しょうゆ さけ コンソメ	ぎゅうにゅう	いちごジョア 卵ポテトスナ ック	ラスク
		とりにくのれもん	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	れもんじる ビーマン パプリカ				
		マカロニサラダ わかめスープ	ハム わかめ	こめマカロニ マヨドレ	にんじん きゅうり コーンかん えのきだけ				
14	木	ごはん みかん		こめ	みかん	ケチャップ しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ☆ふかしいも	フルーツラム ネ
		あらびきこうやとうふとやさいの キーマカレーふう	あらびきこうやとうふ ぶたひきにく	カレールウ あぶら	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン				
		はくさいととうふのスープ	とうふ とりにく		はくさい にんじん				
15	金	つなピラフ	つなかん	こめ あぶら	たまねぎ ミックスベジタブル	コンソメ	ぎゅうにゅう	ピーチゼリー	ヤクルト
		ポテトスープ	とりにく	じゃがいも	きゃべつ コーンかん				
		プロックリー こざかなくん	プロックリー こざかなくん		プロックリー				
16	土	ごもくうどん	とりにく あげ けずりぶし	うどん かたくりこ みりん	しいたけ ねぎ にんじん	しょうゆ	かっぱえびせん		
		バナナ			バナナ				
18	月	ごはん チキンカレー	とりにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	たまねぎ にんじん		ぎゅうにゅう	おちゃ みたらしだんご 0・1才こめがし	ヤクルト
		キャベツとコーンのソテー		あぶら	キャベツ コーンかん				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
19	火	わかめおにぎり ほしのポテト	わかめごはんのもと のり	こめ ほしのポテト		ケチャップ カレーアロ マ さけ	おちゃ	☆プリンアラ モード	おからいりあ られ
		こめマカロニケチャップいため	あいびきにく	こめマカロニ	たまねぎ				
		カレーあじフライドチキン プロックリー いちごゼリー	とりにく	かたくりこ いちごゼリー	プロックリー				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。

ごごのおやつ()は乳児用

平日	エネルギー 569cal	タンパク質 21.4g	脂質 16.9g	カルシウム 269mg	鉄 3.3mg
----	--------------	-------------	----------	-------------	---------



ひょう日	曜日	献立名	ざいりょうめい				ごぜんおやつ 3歳未満児	ごおやつ 全園児	ちょうじかん 長時間保育児
			ちやくとくなる しょくひん	ねつやちからとなる しょくひん	からだのしょうしをととえる しょくひん	そのた			
20	水	ごはん		ごめ			ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう にくまん	やさいす ティック
		レバーいりカレーメンチカツ	レバーいりカレーメンチカツ	あぶら		ソース			
		のっぺいじる	とりにく けすりぶし	さといも かたくりこ	ほししいたけ にんじん だいこん	しょうゆ しらだし			
		アロワナのごまネーズあえ		ごま マヨドレ	ねぎ ブロッコリー				
21	木	しそごはん りんご		ごめ	りんご	しそ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ビスケット	おかし
		にみそ	ぶたばら あげ みそ	さといも さとう	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく				
		きりほしだいこんとツナサラダ	ツナかん	ドレッシング	きりほしだいこん きゅうり にんじん				
22	金	おにぎり	のり	ごめ		しそ	ぎゅうにゅう	おちゃ ☆おにまんじゅう	ヤクルト
		かんとくに	ちくわ はんぺん こんぶ とりにく がんもどき	さとう	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ			
		フルーツ	とりにく かんもどき けすりぶし		フルーツ				
		ほうれんそうとツナのゴマあえ	つな	あぶら ごま	ほうれんそう				
25	月	わかめごはん バナナ	わかめごはんもと	ごめ	バナナ	しょうゆ	おちゃ ☆きなこむしパン	おかし	
		にくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも	いとこんにゃく たまねぎ にんじん いんげん				
		れんこんのきんぴら	ぶたにく	さとう ごま あぶら	にんじん れんこん				
26	火	にしよごはん	とりにく	ごめ さとう あぶら	にんじん ほうれんそう	しょうゆ	おちゃ ☆しらたま フルーツポンチ	おかし	
		きのこしる	あげ とうふ けすりぶし みそ		しめじ ねぎ だいこん				
		みかん			みかん				
27	水	だいずごはん	だいず じゃこ とりにく けすりぶし	ごめ あぶら みりん さとう	にんじん ほししいたけ さやえ んどう れんこん ほうれんそう	しょうゆ	おちゃ こめかし	おかし	
		まろやかさつまじる	みそ あげ けすりぶし とうにゅう	さつまいも	にんじん ねぎ はくさい				
		ほうれんそうとコーンソ-		あぶら	ほうれんそう コーン				
28	木	ひじきごはん	ひじきごはんのもと	ごめ		しょうゆ さけ す	おちゃ ポテトスナック	リンゴジュ- ス	
		すきやきに	ぎゅうにく やきとうふ	みりん さとう あぶら	ねぎ はくさい しいたけ にんじん いとこんにゃく				
		だいこんのあます みかんかん		さとう	だいこん みかんかん				

※ 都合により献立を変更する場合があります。

☆ 手作りおやつです。 ごごのおやつ()は乳児用

給食だよ!!

つくってみましょう!!

温かいものがうれしい時期です。保育園給食の中から選んでみました。スープメニューです。家庭でも具だくさんにして作ってみましょう。

まろやかさつま汁

材料 4人分
 さつまいも 120g
 人参 40g
 白菜 80g
 油揚げ 8g
 ねぎ 20g
 だし汁 500cc
 合わせ味噌 30g
 豆乳 80cc

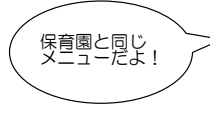
- 作り方 (12月28日の給食)
- ① さつまいもは1.5センチ厚さ 人参は0.5センチ厚さのいちょう切りにします。
 - ② 白菜は1.5センチ幅のザク切り、ねぎは小口に切りにします。
 - ③ 鍋にだし汁を入れ①を煮ます。
 - ④ 火が通ったら白菜、あげを入れ柔らかくなったらみそを溶かします。
 - ⑤ ④に豆乳を加え最後にねぎを加えます。



野菜の豆乳スープ

材料 4人分
 豆乳 120g
 鶏むね肉 40g
 じゃがいも 80g
 キャベツ 80g
 玉ねぎ 80g
 人参 40g
 ブロッコリー 40g
 油 4g
 コンソメ 4g
 しょうゆ 4g
 片栗粉 4g

- 作り方 (12月19日の給食)
- ① じゃがいも、人参は小さめの角切り、キャベツはザク切り、玉ねぎはうす切りにします。ブロッコリーは小房にわけ茹でます。
 - ② 油を熱し、鶏肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツを炒め、水コンソメ・しょうゆを加え煮込みます。
 - ③ ②が煮えたら、豆乳 ブロッコリーを加えます。最後に水溶き片栗粉を加えトロミをつけます。



●栄養バランス満点の汁物

具だくさんの汁物は、いろいろな栄養が一度にとれる便利なメニューです。体に必要な水分も補ってくれます。寒い時期、体も温まり、野菜たっぷり使っておいしい汁物を楽しみましょう。

29年度

12月分離乳食献立表

(乳児園参考献立)

		5・6か月		7・8か月		9～11か月	
日	曜	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料	離乳食	主な材料
1	金	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし キャベツ裏ごし	米 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン 片栗粉 キャベツ	7倍かゆ 野菜くず煮つぶし キャベツつぶし	同	5倍かゆ 野菜くず煮つぶし キャベツきざみ	+ミンチ
2	土	野菜かゆ フルーツ裏ごし	※米 キャベツ 人参 フルーツ	野菜かゆ フルーツつぶし	同	野菜かゆ フルーツきざみ	+ミンチ
4	月	パンかゆ トマトスープ裏ごし キャベツの裏ごし	パン ミルク 人参 大豆 じゃがいも 玉ねぎ トマト スープ キャベツ	パンかゆ ビーンズトマ トスープつぶし キャベツつぶし	同	パンかゆ ビーンズ トマト煮つぶし 甘酢和えきざみ	パン 牛乳 +ミンチ
5	火	10倍かゆ さつまいも裏ごし 野菜スープの裏ごし	米 さつまいも キャベツ にんじん	7倍かゆ さつまいもつぶし 野菜スープのつぶし	同	5倍かゆ 鶏肉の煮つぶし さつまいもつぶし 野菜スープのつぶし	+とり肉きざみ
6	水	10倍かゆ 豆腐のつぶし煮 野菜煮の裏ごし	米 豆腐 人参 玉ねぎ	7倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし フルーツつぶし	+フルーツ	5倍かゆ 豆腐の野菜煮つぶし フルーツきざみ	+ミンチ
7	木	野菜かゆ 豆腐スープ裏ごし キャベツの裏ごし	米 玉ねぎ 人参 豆腐 キャベツ	トマトかゆ 豆腐スープつぶし キャベツつぶし	+ケチャップ	トマトかゆ 豆腐スープつぶし キャベツきざみ	+とり肉きざみ
8	金	うどんとろとろ煮 ブロッコリー裏ごし フルーツうらごし	めん キャベツ 人参 玉ねぎ ブロッコリー ルーツ	うどんくたくた煮 ブロッコリーつぶし フルーツつぶし	同	うどんくたくた煮 ツナサラダのきざみ フルーツきざみ	+ミンチ +ツナ缶湯通し
9	土	野菜かゆ フルーツ裏ごし	米 白菜 大根 人参 だし汁	野菜かゆ フルーツつぶし	同	野菜かゆ フルーツつぶし	+とりささみひき肉
11	月	10倍かゆ 大根煮物裏ごし キャベツの裏ごし	米 人参 大根 里芋 キャベツ	7倍かゆ 大根煮物つぶし キャベツつぶし	同	5倍かゆ 大根煮物つぶし キャベツきざみ	+ミンチ
12	火	しらすかゆ 野菜みそ汁裏ごし ブロッコリー裏ごし	米 ※しらす干し じゃが芋 人参 大根 白菜 みそ だし汁 ブロッコリー	しらすかゆ 野菜みそ汁つぶし ブロッコリーつぶし	同	さけ入り5倍かゆ 野菜みそ汁つぶし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-おかか和え刻み	+さげ
13	水	10倍かゆ マカロニのとろとろ煮 とうふつぶし煮	米 マカロニ 人参 スープ ※豆腐	7倍かゆ マカロニのくたくた煮 とうふつぶし煮	同	5倍かゆ マカロニのくたくた煮 とうふつぶし煮	+鶏肉きざみ
14	木	野菜かゆ とうふの裏ごし	米 人参 玉ねぎ 白菜 とうふ だし汁	野菜かゆ 白菜スープつぶし	+ピーマン	五目かゆ 白菜と卵のスープつぶし	+ミンチ
15	金	洋風かゆ ポテトスープ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ コーン じゃが芋 スープ	洋風かゆ ポテトスープつぶし	+ツナ缶湯通し	洋風かゆ ポテトスープつぶし	同
16	土	めんとろとろ煮 フルーツおろし	めん 人参 だし汁 ※フルーツ	めんとろとろ煮 フルーツつぶし	同	めんとろとろ煮 チーズきざみ	+あげ +鶏肉きざみ
18	月	野菜かゆ じゃがいも煮裏ごし キャベツ裏ごし	米 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ	野菜かゆ じゃがいも煮つぶし キャベツ・フルーツつぶし	同	野菜かゆ じゃが芋煮つ ぶし キャベツきざみ ヨーグルト和えきざみ	+ヨーグルト +とり肉きざみ
19	火	10倍かゆ 野菜くず煮裏ごし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-裏ごし	米 玉ねぎ 片栗粉 ブロッコリー	7倍かゆ 野菜くず煮つぶし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-つぶし	同	5倍かゆ 野菜くずつぶし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-きざみ	+鶏肉きざみ
20	水	10倍かゆ のっぺい汁 の裏ごし ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ- 裏ごし	米 人参 大根 里芋 だし汁 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-	7倍かゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーつぶ し	同	5倍かゆ のっぺい汁つ ぶし ブロッコリーきざ み	+とり肉きざみ
21	木	10倍かゆ 野菜みそ煮裏ごし フルーツうらごし	米 大根 人参 里芋 みそ フルーツ	切り干し大根かゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツつぶし	+切り干し大根 ツナ缶湯通し	切り干し大根かゆ 野菜みそ煮つぶし フルーツきざみ	+あげ +ミンチ
22	金	10倍かゆ 野菜煮物裏ごし ほうれん草裏ごし フルーツおろし	米 大根 人参 だし汁 ほうれん草 フルーツ	7倍かゆ 野菜煮物つぶし ほうれん草つぶし フルーツおろし	同	5倍かゆ 野菜煮物つぶし ほうれん草きざみ フルーツきざみ	+とり肉きざみ
25	月	10倍かゆ 野菜煮物裏ごし フルーツ裏ごし	米 じゃがいも 白菜 人参 味噌 玉ねぎ だし汁 フルーツ	7倍かゆ れんこんのつぶし フルーツつぶし	+れんこん	5倍かゆ れんこんきざみ フルーツきざみ	+あげ +ミンチ
26	火	人参かゆ とうふみそ汁裏ごし ほうれん草の裏ごし	米 人参 みそ 豆腐 だし汁 ほうれん草	三色かゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	+大根	三色かゆ みそ汁つぶし フルーツつぶし	+ミンチ
27	水	10倍かゆ みそ汁裏ごし ほうれん草裏ごし	米 大豆 人参 さつまいも 白菜 みそ だし汁 ほうれん草	7倍かゆ みそ汁つぶし ほうれん草つぶし	同	5倍かゆ 豆乳みそ汁つぶし ほうれん草きざみ	+鶏肉きざみ +あげ 豆乳
28	木	10倍かゆ 野菜煮物の裏ごし フルーツ裏ごし	米 白菜 人参 焼き豆腐 大 根 だし汁 フルーツ	7倍かゆ 野菜煮物つぶし フルーツつぶし	同	5倍かゆ 大根の甘酢刻み 野菜煮物きざみ フルーツつぶし	+ミンチ

※ 印は献立以外の材料になります。