

12月 幼 児 食 献 立 表

美童保育園
栄養士 照屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	金	オレンジ	ごはん	鶏肉のゴマ唐揚げ	鶏肉	白米	コーン	お弁当会			
		午後おやつ	チーズ蒸しパン	牛乳	粉チーズ	ケーキMIX 砂糖 油					
2	土	バナナ	豚玉丼	豚ミンチ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン	お弁当会				
		午後おやつ	コーンフレーク	牛乳	コーンフレーク	レーズン					
4	月	りんご	シンデレラカレー	豚ミンチ	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜	お弁当会				
		午後おやつ	黒棒 チーズ	牛乳	黒棒						
5	火	みかん	ミートスパゲティ	合挽き肉	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト	お弁当会				
		午後おやつ	ふりかけおにぎり	牛乳	小魚	白米 ぶりかけ					
6	水	バナナ	もちきびご飯	魚のカレー揚げ	白身魚	白米 もちきび	お弁当会				
		午後おやつ	芋かりんとう	牛乳	芋かりんとう						
7	木	オレンジ	麦ご飯	マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐	白米 押し麦	お弁当会				
		午後おやつ	アメリカンドック	牛乳	ウインナー	ケーキMIX					
8	金	みかん	ごはん	魚のもみじ焼き	白身魚	白米	お弁当会				
		午後おやつ	ハニークリームトースト	牛乳	生クリーム	食パン バター 砂糖 はちみつ					
9	土	バナナ	カレーピラフ	鶏ミンチ	白米	ビーマン 人参 コーン	お弁当会				
		午後おやつ	動物ビスケット	牛乳	チーズ	動物ビスケット					
11	月	パイナップル	玄米ご飯	すき焼き風	豚肉 厚揚げ	玄米 白米	お弁当会				
		午後おやつ	チーズサブ	牛乳	粉チーズ	バター 砂糖 ケーキMIX					
12	火	みかん	麦ご飯	はんぺんチーズフライ	卵はんぺん	小麦粉 パン粉	お弁当会				
		午後おやつ	ココアブラウニー	牛乳	卵	小麦粉 砂糖 油 ココア					
13	水	りんご	肉うどん	豚肉 かまぼこ	うどん	玉ねぎ 長ねぎ	お弁当会				
		午後おやつ	いなり寿司	牛乳	いなりあげ	白米 ごま					
14	木	オレンジ	もちきびご飯	きびなごの唐揚げ	きびなご	白米 もちきび	お弁当会				
		午後おやつ	黒ゴマケーキ	牛乳	卵	黒糖 小麦粉 ごま 油					

今年もお世話になりました。

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。
 ※ 28日(木)が御用納めになります。





12月 離乳食 献立表



令和5年

美童保育園

日	曜日	初期(ごっこん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト)	豆腐の固さ(マッシュ)	バナナの固さ(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	キャベツサラダマッシュ	冬瓜スープ		オレンジ果汁	おじや キャベツスープ	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	キャベツつぶしサラダ	すまし汁		オレンジ		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	キャベツサラダ	すまし汁				
2	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	マッシュポテト	オニオンスープ		バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	ポテトサラダ	オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ポテトサラダ	ワカメのみそ汁				
4	月	初期	つぶし粥	野菜のミルク煮すり流し	ブロッコリーサラダマッシュ	南瓜スープ		りんご果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥	ささみのつぶしミルク煮	ブロッコリーつぶしサラダ	南瓜スープ		煮りんご		
		後期	軟飯	ささみのミルク煮	ブロッコリーサラダ	南瓜スープ				
5	火	初期	つぶし粥	白身魚とトマトのつぶし煮	ポテトサラダマッシュ	オニオンスープ		みかん果汁	鶏粥 レタススープ	
		中期	全粥	白身魚とトマトのつぶし煮	ポテトサラダ	オニオンスープ		みかん		
		後期	軟飯	白身魚のトマト煮	ポテトサラダ	ワカメスープ				
6	水	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	人参ペースト	豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥	白身魚と野菜のつぶし煮	切干大根のつぶし煮	豆腐のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯	白身魚の野菜煮	切干大根の柔らか煮	豆腐のみそ汁				
7	木	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	南瓜サラダペースト	オニオンスープ		オレンジ果汁	ササミおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥	つぶしマーボー豆腐	南瓜サラダマッシュ	オニオンスープ		オレンジ		
		後期	軟飯	マーボー豆腐	南瓜サラダ	オニオンスープ				
8	金	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	さつま芋ペースト	小松菜スープ		みかん果汁	さつま芋サンド	
		中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮	さつま芋マッシュ	小松菜スープ		みかん		
		後期	軟飯	魚のトマト煮	さつま芋の煮物	小松菜スープ				
9	土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	キャベツサラダマッシュ	大根スープ		バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	つぶしツナサラダ	大根のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯	豆腐の野菜煮	ツナサラダ	大根のすまし汁				
11	月	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	ポテトマッシュ	オニオンスープ		バナナ果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥	豆腐のつぶし煮	ポテトサラダ	オニオンスープ		バナナ		
		後期	軟飯	豆腐の煮物	ポテトサラダ	すまし汁				
12	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋ペースト	すましスープ		みかん果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	じゃが芋つぶし煮	みそ汁		みかん		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	じゃが芋の煮物	みそ汁				
13	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	小松菜と豆腐のすり流し	すましスープ		りんご果汁	ツナおにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	小松菜つぶし白和え	うどん汁		煮りんご		
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	小松菜の白和え	うどん汁				
14	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参ペースト	すましスープ		オレンジ果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	人参つぶし煮	ゆし豆腐		オレンジ		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	人参しりしり煮	ゆし豆腐				
15	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	さつま芋マッシュ	豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	さつま芋のつぶし煮	豆腐のすまし汁		バナナ		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	さつま芋の煮物	豆腐のすまし汁				
16	土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	さつま芋サラダマッシュ	小松菜スープ		バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	さつま芋つぶしサラダ	小松菜のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯	豆腐のあんかけ	さつま芋サラダ	小松菜のみそ汁				
18	月	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	南瓜ペースト	豆腐のすり流し汁		りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	南瓜の煮物	豆腐のすまし汁		煮りんご		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	南瓜の煮物	豆腐のすまし汁				
19	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	和え物マッシュ	すましスープ		オレンジ果汁	きなこパンケーキ	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	つぶし和え物	ゆし豆腐		オレンジ		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	和え物	ゆし豆腐				
20	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	豆腐のすり流し	ほうれん草スープ		バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥	ささみと野菜のつぶし煮	豆腐の煮物	ほうれん草スープ		バナナ		
		後期	軟飯	ささみと野菜の煮物	豆腐の煮物	ほうれん草スープ				
21	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	南瓜ペースト	大根スープ		りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	南瓜の煮物	大根のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯	魚の野菜煮	南瓜の煮物	大根のみそ汁				
22	金	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ブロッコリーサラダマッシュ	オニオンスープ		みかん果汁	パンケーキ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	ブロッコリーつぶしサラダ	オニオンスープ		みかん		
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ブロッコリーサラダ	オニオンスープ				
23	土	初期	つぶし粥	野菜ペースト	キャベツの和え物マッシュ	すましスープ		バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	キャベツのつぶし和え物	みそ汁		バナナ		
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	キャベツの和え物	ワカメのみそ汁				
25	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ポテトマッシュ	大根スープ		オレンジ果汁	人参パンケーキ	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	ポテトサラダ	大根スープ		オレンジ		
		後期	軟飯	鶏肉と野菜の煮物	ポテトサラダ	大根スープ				
26	火	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	大根ペースト	豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	チーズパンケーキ	
		中期	全粥	白身魚と野菜のつぶし煮	大根のつぶし煮	豆腐のみそ汁		バナナ		
		後期	軟飯	白身魚と野菜の煮物	大根の煮物	豆腐のみそ汁				
27	水	初期	つぶし粥	野菜ペースト	冬瓜すり流し	白菜スープ		りんご果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	冬瓜のつぶし煮	白菜のみそ汁		煮りんご		
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	冬瓜の煮物	白菜のみそ汁				
28	木	初期	つぶし粥	魚のすり流し	和え物マッシュ	すましスープ		みかん果汁	鮭おにぎり 南瓜スープ	
		中期	全粥	魚のつぶし煮	つぶし和え物	ソーメン汁		みかん		
		後期	軟飯	魚の煮物	和え物	ソーメン汁				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 28日(木)が御用納めになります。