



# 12月 幼児食 献立表



美童保育園  
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物	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)
2月	オレンジ	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメときこのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ウイナー(卵) 牛乳	白米 押し麦 マヨネーズ ケーキMIX		16月	オレンジ	照りたまチキン丼 かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	鶏肉(卵) 糸かつお 絹豆腐	白米 ねぎ ほうれん草 人参	
	午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウイナー(卵) 牛乳 牛乳	ケーキMIX			午後おやつ	バナナケーキ 牛乳	(卵) 牛乳 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX バナナ	
	バナナ	もちきびご飯 サバの香味焼 クーブイリチー 厚揚げのみそ汁	サバ 昆布 豚肉 厚揚げ	白米 もちきび こんにやく 小松菜			りんご	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ しらたき マカロニ マヨネーズ アーサ	玄米 白米 ごぼう 人参 プロッコリー えのき茸 長ねぎ	
3火	バナナ	もちきびご飯 サバの香味焼 クーブイリチー 厚揚げのみそ汁	サバ 昆布 豚肉 厚揚げ	白米 もちきび こんにやく 小松菜		17火	りんご	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ しらたき マカロニ マヨネーズ アーサ	玄米 白米 ごぼう 人参 プロッコリー えのき茸 長ねぎ	
	午後おやつ	ふかし芋 ヤクルト		さつま芋 ヤクルト			午後おやつ	チーズサブレ 牛乳	粉チーズ(卵) 牛乳	バター 砂糖 ケーキMIX	
	オレンジ	ミートスパゲティ チロレギサラダ 卵スープ	合挽き肉 カニ棒 卵	スパゲティ スバゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス 胡瓜 コーン ほうれん草		18水	バナナ	ご飯 さばの竜田揚げ 豚バラ大根 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 木綿豆腐	白米 人参 大根 ねぎ 白菜 ほうれん草
午後おやつ	ふりかけおにぎり 小魚	小魚	白米 ふりかけ		午後おやつ	ホットケーキ 牛乳		(卵) 牛乳 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター		
みかん	ご飯 鶏肉のゴマ唐揚げ キャベツサラダ アーサ汁	鶏肉 ハム アーサ	白米 マヨネーズ キャベツ 胡瓜 人参 冬瓜 長ねぎ		19木	みかん		冬至ジュシー ポイルウイナー 小松菜の和え物 イナムドゥチ	ひじき ツナ缶 ウイナー ちくわ 豚肉 かまぼこ	白米 人参 なら 小松菜 人参 コーン 椎茸 ねぎ	
午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油			午後おやつ	芋天ふら 牛乳		さつま芋 てんぷら粉 牛乳		
りんご	ご飯 魚のみみじ焼き きんぴらごぼう もずくのすまし汁	白身魚 ちきあぎ もずく	白米 マヨネーズ 人参 プロッコリー ごぼう 人参 小松菜 長ねぎ			20金	お弁当会				
午後おやつ	ジャムパン 牛乳		食パン バター ジャム		午後おやつ		プリン クラッカー	(プリン)	クラッカー		
バナナ	ジュシー 胡瓜の和え物 鶏汁	ツナ缶 ひじき ワカメ ちくわ 鶏肉	白米 人参 なら 胡瓜 こんにやく 冬瓜 人参 小松菜		21土		バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 ワカメ	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参	
午後おやつ	黒棒 チーズ 牛乳	チーズ 牛乳	黒棒			午後おやつ	セサミビスケット レーズン 牛乳		ビスケット レーズン		
オレンジ	シンデレラカレー プロッコリーサラダ コンソメスープ	豚ミンチ 豚レバー 卵	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 南瓜 GP プロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ			23月	オレンジ	もちきびご飯 ハンバーグ 春雨サラダ ゆし豆腐	豚ミンチ(卵) カニ棒 ゆし豆腐	白米 もちきび パン粉 春雨 胡瓜 ねぎ	
午後おやつ	黒糖ゴマケーキ 牛乳	(卵) 牛乳	黒糖 小麦粉 ごま BP 油		午後おやつ		くずもち 牛乳	きなこ 牛乳	羊くず 砂糖 黒糖		
バナナ	ふりかけご飯 きびなごの唐揚げ 人参しりしり ゆし豆腐	きびなご ツナ缶(卵) ゆし豆腐	白米 ふりかけ コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ		24火		りんご	タコライス 焼きちくわ 卵スープ	合挽き肉 チーズ ちくわ 卵	白米 玉ねぎ 人参 ビーマン レタス トマト ほうれん草	
午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 ビスケット			午後おやつ	オレンジ風味ブラウニー 牛乳	牛乳(卵) ココア	ケーキMIX 砂糖 マーマレードジャム		
パイ	ご飯 チキンのマーマレード焼き ジャーマンポテ なめこ汁	鶏肉 ウイナー	白米 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パセリ なめこ 白菜 ねぎ			25水	《クリスマスメニュー》 ケチャップライス(白米 ベーコン 玉ねぎ・人参・ピーマン) から揚げチキン(鶏肉) スパサラダ(スパゲティ・胡瓜・みかん缶・ハム マヨネーズ フルーツ(パイ) 星ポテト 白菜とプロッコリーのシチュー(白菜・コーン・プロッコリー・人参・牛乳)				
午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油		午後おやつ		クリスマスケーキ 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 砂糖 チョコ		
りんご	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん 小松菜 人参 フライドポテト		26木		バナナ	魚のピカタ ひじき炒め ワカメのみそ汁	白身魚(卵) 粉チーズ ひじき ちきあぎ 油揚げ ワカメ	白米 人参 なら たまねぎ	
午後おやつ	いなり寿司 お茶	いなりあげ	白米 ごま			午後おやつ	大学芋 牛乳	牛乳	さつま芋		
オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き かみかみあえ 豆腐のみそ汁	鶏肉 ウイナー しらす 木綿豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ プロッコリー 人参 きゅうり キャベツ 小松菜 しめじ			27金	みかん	年納そば キャベツのしらすあえ 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ しらす 沖繩そば	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 南瓜	
午後おやつ	パースディケーキ 野菜ジュース		ケーキ		午後おやつ		鮭おにぎり チーズ	鮭 チーズ	白米		
バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ		28土		お弁当				
午後おやつ	タンナファクルー ブルーベリー 牛乳		タンナファクルー ブルーベリー			午後おやつ	動物ビスケット		動物ビスケット		

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食で対応いたします。  
※ 28日(土)が御用納めになります。





# 12月 離乳食 献立表



令和6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)	※	
2	月	初期	つぶし粥	豆腐のすり流し	南瓜ペースト	オニオンスープ		オレンジ果汁	ササミおじゃ 南瓜スープ	※ 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	マーボーつぶし豆腐	南瓜サラダ	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					
3	火	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	つぶし煮	豆腐のみそ汁				バナナ
		後期	軟飯	白身魚の野菜煮	切干大根の軟らか煮	豆腐のみそ汁					
4	水	初期	つぶし粥	魚とトマトのすり流し	ポテトサラダマッシュ	ほうれん草スープ		オレンジ果汁	鶏粥 じゃが芋スープ		
		中期	全粥	魚とトマトのつぶし煮	ポテつぶしサラダ	ほうれん草スープ		オレンジ			
		後期	軟飯	魚のトマト煮	ポテトサラダ	ほうれん草スープ					
5	木	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		みかん果汁	おじゃ キャベツスープ		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	キャベツサラダ	すましスープ		みかん			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	キャベツサラダ	すまし汁					
6	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	さつま芋マッシュ	小松菜スープ		りんご果汁	さつま芋サンド		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	さつま芋つぶし煮	小松菜スープ		煮りんご			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	さつま芋の煮物	小松菜スープ					
7	土	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ	野菜スープ		バナナ果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥	白身魚と野菜のつぶし煮	ポテつぶしサラダ	鶏汁		バナナ			
		後期	軟飯	白身魚の野菜煮	ポテトサラダ	鶏汁					
9	月	初期	つぶし粥	野菜ミルク煮ペースト	ブロッコリーサラダマッシュ	南瓜スープ		オレンジ果汁	南瓜パンケーキ		
		中期	全粥	ササミのつぶしミルク煮	ブロッコリーつぶしサラダ	南瓜スープ		オレンジ			
		後期	軟飯	ササミのミルク煮	ブロッコリーサラダ	南瓜スープ					
10	火	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	人参しりしりマッシュ	すましスープ		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	人参つぶし煮	ゆし豆腐		バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	人参しりしり	ゆし豆腐					
11	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋の煮物マッシュ	白菜スープ		オレンジ果汁	鶏おじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	じゃが芋つぶし煮	白菜のみそ汁		オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	じゃが芋の煮物	白菜のみそ汁					
12	木	初期	つぶし粥	野菜ペースト	小松菜の和え物マッシュ	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	鶏肉のつぶし煮	小松菜のつぶし白和え	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					
13	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	和え物マッシュ	小松菜スープ		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	豆腐のみそ汁		オレンジ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	和え物	豆腐のみそ汁					
14	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	オニオンスープ		バナナ果汁	ツナおにぎり キャベツスープ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	キャベツのつぶし和え	オニオンスープ		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					
16	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		オレンジ果汁	バナナパンケーキ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし野菜煮	南瓜のつぶし煮	豆腐のすまし汁		オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	南瓜の煮物	豆腐のすまし汁					
17	火	初期	つぶし粥	野菜ペースト	ポテトサラダマッシュ	すまし汁		りんご果汁	うどん汁		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	ポテつぶしサラダ	すまし汁		煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	ポテトサラダ	すまし汁					
18	水	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	大根の煮物マッシュ	豆腐のすり流し汁		バナナ果汁	豆腐パンケーキ		
		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	白身魚の野菜煮	大根の煮物	豆腐のみそ汁					
19	木	初期	つぶし粥	白身魚と野菜のすり流し	小松菜の和え物マッシュ	オニオンスープ		みかん果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥	白身魚と野菜のつぶし煮	小松菜のつぶしあえ	みそ汁		みかん			
		後期	軟飯	白身魚の野菜煮	小松菜の和え物	みそ汁					
20	金	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ほうれん草の白和えマッシュ	すましスープ		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	ほうれん草のつぶし白和え	ソーメン汁		バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	ほうれん草の白和え	ソーメン汁					
21	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	オニオンスープ		バナナ果汁	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥	豆腐のつぶしあんかけ	さつま芋つぶしサラダ	みそ汁		バナナ			
		後期	軟飯	豆腐のあんかけ	さつま芋サラダ	みそ汁					
23	月	初期	つぶし粥	野菜ペースト	マッシュポテト	すましスープ		オレンジ果汁	ササミおじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥	鶏肉のつぶし煮	ポテつぶしサラダ	ゆし豆腐		オレンジ			
		後期	軟飯	鶏肉の煮物	ポテトサラダ	ゆし豆腐					
24	火	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		りんご果汁	ほうれん草 パンケーキ		
		中期	全粥	ササミと野菜のつぶし煮	豆腐の煮物	ほうれん草スープ		煮りんご			
		後期	軟飯	ササミの野菜煮	豆腐の煮物	ほうれん草スープ					
25	水	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ	白菜シチュー		りんご果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥	鶏肉と野菜のつぶし煮	ポテつぶしサラダ	白菜シチュー		煮りんご			
		後期	軟飯	鶏肉の野菜煮	ポテトサラダ	白菜シチュー					
26	木	初期	つぶし粥	魚と野菜のすり流し	じゃが芋の煮物マッシュ	オニオンスープ		バナナ果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥	魚と野菜のつぶし煮	じゃが芋のつぶし煮	みそ汁		バナナ			
		後期	軟飯	魚の野菜煮	じゃが芋の煮物	みそ汁					
27	金	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	鮭おじゃ 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					
28	土	初期	つぶし粥	豆腐と野菜のすり流し	ポテトサラダマッシュ	大根スープ		バナナ果汁	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥	豆腐と野菜のつぶし煮	ツナつぶしサラダ	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					

※ 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(土)が御用納めになります。