

12月 献立表 離乳食(完了期)

2022 年 12 月

関口フェルマータ小規模保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 小松菜のABCスープ	○菓子 ○牛乳 ◎かぼちゃプリン ◎麦茶	豚ひき肉、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、こまつな、かぼちゃプリン	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、マカロニ、塩せんべい	水、食塩、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨドレ、コンソメ
2 金	ごはん つみれの肉じゃが風煮込み ほうれん草の納豆和え 白菜となめこの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎みそ焼きおにぎり ◎麦茶	鶏ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、りょくとうもやし、はくさい、なめこ、乾燥わかめ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも、しらたき、上白糖、塩せんべい、すりごま	水、うすくちしょうゆ、本みりん、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、米みそ
3 土	ごはん 中華丼 豆腐とコーンの中華スープ みかん	○菓子 ○麦茶 ◎クッキー(市販) ◎麦茶	豚肉、牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん、スイートコーン、みかん	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、塩せんべい	おろししょうが、おろしにんにく、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、水、鉄分強化豆腐、食塩、濃厚ミルククッキー
5 月	ごはん 野菜そぼろカレー 豆腐ナゲット みかん	○菓子 ○牛乳 ◎じゃがいももち ◎麦茶	豚ひき肉、あさり、鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、スイートコーン、みかん	うるち米、さつまいも、炒め油、パン粉、調合油、かたくり粉、塩せんべい、じゃがいも、上白糖	カレールウ、食塩、トマトケチャップ、水、こいくちしょうゆ
6 火	ごはん スコップコロッケ キャベツとトマトのバスタサラダ 小松菜と大根のコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎鮭わかめおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、ロースハム、牛乳、さけ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、スイートコーン、こまつな、だいこん、乾燥わかめ	うるち米、じゃがいも、調合油、パン粉、マカロニ、塩せんべい、いりごま	食塩、フレンチドレッシング、コンソメ
7 水	ごはん かじきの竜田揚げ ブロッコリーとチーズのツナサラダ 白菜ときのこのすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎ホットケーキ ◎牛乳	めかじき、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、調製豆乳	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、はくさい、ぶなしめじ、たまねぎ、いちごジャム	うるち米、薄力粉、かたくり粉、調合油、塩せんべい、上白糖	こいくちしょうゆ、本みりん、おろししょうが、マヨドレ、かつお・昆布だし、食塩、ベーキングパウダー
8 木	ごはん ミートボール 切干大根とツナのサラダ 豆腐とえのきの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎誕生日ケーキ ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、牛乳、豆乳	たまねぎ、切干しだいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、乾燥わかめ、かぼちゃ	うるち米、かたくり粉、パン粉、調合油、上白糖、塩せんべい、薄力粉	水、トマトケチャップ、ウスターソース、穀物酢、こいくちしょうゆ、鉄分強化豆腐、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー
9 金	豚肉チャーハン 野菜ラーメン りんご	○菓子 ○牛乳 ◎フルーツサンド ◎牛乳	豚ひき肉、豚肉、牛乳、生クリーム	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、キャベツ、スイートコーン、りんご、みかん缶、白桃缶	うるち米、調合油、中華めん、ごま油、塩せんべい、食パン	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらだし
10 土	ごはん ボークカレー コールスローサラダ みかん	○菓子 ○麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚肉、牛乳、豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、みかん缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、砂糖、塩せんべい、上白糖、調合油、薄力粉	水、カレールウ、マヨドレ、ベーキングパウダー
12 月	ごはん キッズビビンバ ベイクドポテト 豆腐とチンゲン菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎大学かぼちゃ ◎麦茶	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	りょくとうもやし、にんじん、ほうれんそう、チンゲンサイ、スイートコーン、かぼちゃ	うるち米、調合油、上白糖、ごま油、じゃがいも、塩せんべい、いりごま	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、合成清酒、食塩、鉄分強化豆腐、鶏がらだし、水
13 火	食パン チキンと野菜のグラタン ツナバスタサラダ(カレー) キャベツのコンソメスープ	○菓子 ○牛乳 ◎いものソフトクッキー ◎牛乳	鶏もも肉、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳、おから	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、スイートコーン、キャベツ	うるち米、パン粉、マカロニ、塩せんべい、さつまいも、上白糖、調合油、薄力粉	ホワイトソース、マヨドレ、こいくちしょうゆ、カレー粉、コンソメ、食塩、水
14 水	ごはん お豆腐ハンバーグ 切干大根の炒め煮 大根としめじの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎牛乳 ◎コーンパン	豚ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、切干しだいこん、こまつな、だいこん、ぶなしめじ、乾燥わかめ、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、調合油、上白糖、さつまいも、ホットケーキミックス、白玉粉	食塩、米みそ、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、水
15 木	ごはん フィランド サーモンの香草パン粉焼き ブロッコリーのバスタサラダ 野菜クリームシチュー	○菓子 ○牛乳 ◎ブルーベリーケーキ ◎牛乳	さけ、ツナ缶、調製豆乳、牛乳	ブロッコリー、にんじん、スイートコーン、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム、りんご	食パン、パン粉、調合油、マカロニ、じゃがいも、塩せんべい、薄力粉、上白糖	パセリ、こいくちしょうゆ、マヨドレ、シチュールウ、ベーキングパウダー
16 金	ごはん シュウマイ しらたきの中華風サラダ もやしとコーンの中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎じゃこおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳、しらす干し、かつお節	たまねぎ、干しいたけ、にんじん、キャベツ、りょくとうもやし、スイートコーン	うるち米、かたくり粉、ごま油、しゅうまいの皮、しらたき、上白糖、すりごま、塩せんべい、調合油	こいくちしょうゆ、食塩、ハム、穀物酢、鶏がらだし

17 土	ほうとう風うどん ちくわとわかめのツナ和え	○菓子 ○牛乳 ◎クリームパン ◎牛乳	豚肉、焼き竹輪、ツナ缶、牛乳	かぼちゃ、にんじん、だいこん、きゅうり、乾燥わかめ	うどん、ごま油、すりごま、塩せんべい	米みそ、かつお・昆布だし、食塩、クリームパン
19 月	ごはん ボークカレー 野菜のフリット バナナ	○菓子 ○牛乳 ◎おさかなごはん ◎麦茶	豚肉、あさり、牛乳、ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、バナナ、長ねぎ	うるち米、じゃがいも、炒め油、パン粉、調合油、塩せんべい	カレールウ、コンソメ、本みりん、こいくちしょうゆ
20 火	ごはん 鶏つくねの野菜あんかけ ひじきとじゃがいもの甘辛煮 春雨の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎きなことさつまいも ◎麦茶	鶏ひき肉、牛乳、きな粉	にんじん、青ピーマン、たまねぎ、干しいたけ、干しひじき、はくさい	うるち米、パン粉、かたくり粉、調合油、上白糖、じゃがいも、緑豆はるさめ、塩せんべい、さつまいも	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、トマトケチャップ、鶏がらだし、本みりん
21 水	ごはん たらのパター醤油ソテー 切干大根とハムのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎あずきトースト ◎麦茶	たら、牛乳、あずき	パセリ、にんにく、切干しいたけ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、乾燥わかめ	うるち米、調合油、食塩不使用バター、上白糖、塩せんべい、食パン	合成清酒、こいくちしょうゆ、ハム、穀物酢、鉄分強化豆腐、かつお・昆布だし、米みそ
22 木	ごはん マーボー豆腐 春巻き 小松菜の中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎とりそばろおにぎり ◎麦茶	豚ひき肉、ツナ缶、大豆、牛乳、ホイップクリーム	たまねぎ、れんこん、ミニトマト、レーズン、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、トマト、いちごジャム、いちご、黄桃缶	ロールパン、パン粉、かたくり粉、調合油、じゃがいも、マカロニ、塩せんべい、薄力粉、上白糖	水、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトピューレー、コンソメ、食塩、ベーキングパウダー
23 金	食パン クリスマス トナカイハンバーグ ブロッコリーのツリーサラダ ABCスープ	○菓子 ○牛乳 ◎クリスマスケーキ ◎麦茶	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、こまつな、あおのり	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、春巻きの皮、薄力粉、緑豆はるさめ、調合油、塩せんべい	鉄分強化豆腐、おろししょうが、食塩、こいくちしょうゆ、米みそ、鶏がらだし、水、合成清酒、本みりん
24 土	ごはん ハヤシライス キャベツと小松菜のコンソメスープ フルーツヨーグルト	○菓子 ○麦茶 ◎菓子 ◎麦茶	豚肉、ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、キャベツ、こまつな、白桃缶、みかん缶、りんご	うるち米、じゃがいも、調合油、塩せんべい	ハヤシルウ、コンソメ、食塩、揚げせんべい
26 月	ごはん ミートローフ じゃがいもきんぴら かぼちゃと小松菜のすまし汁	○菓子 ○牛乳 ◎にんじんブリッツ ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳、パルメザンチーズ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、こまつな	うるち米、パン粉、調合油、かたくり粉、上白糖、じゃがいも、すりごま、塩せんべい、薄力粉	食塩、水、トマトケチャップ、ウスターソース、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし
27 火	ごはん 鶏の唐揚げ れんこんのカレー炒め ほうれん草とえのきの味噌汁	○菓子 ○牛乳 ◎チャーハン(おやつ) ◎麦茶	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、豚ひき肉	れんこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ほうれんそう、えのきたけ、青ピーマン、あおのり	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、塩せんべい	こいくちしょうゆ、おろししょうが、おろしにんにく、カレー粉、食塩、かつお・昆布だし、米みそ、合成清酒
28 水	ごはん 中華丼 春雨の炒め和え 豆腐とコーン中華スープ	○菓子 ○牛乳 ◎きなこと揚げパン ◎牛乳	豚肉、ロースハム、牛乳、きな粉	はくさい、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、スイートコーン	うるち米、ごま油、上白糖、かたくり粉、はるさめ、塩せんべい、ロールパン、調合油、グラニュー糖	おろししょうが、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、水、米酢、鉄分強化豆腐、食塩

食育の第一歩

食育は何か特別な事をしなければできないものではありません

日常生活の中で「食べることは楽しい」という経験をたくさんさせてあげることが

食で五感を育てます

五感を刺激することで子どもの感受性が養われ脳も活性化します
見た目や味付け、歯ごたえ、香りなど意識してお料理してみるのも良いでしょう



旬のお野菜をいただく

キャベツ

ビタミンC、K、Uが豊富に含まれています。
ビタミンCは風邪の予防、疲労回復
ビタミンKは骨の形成に貢献しています



脂っこいものを食べるときなど
キャベツと一緒に食べると胃に負担が少なく食べれます

