

献立表

2022/12月分

すてらこども園(一般)

日	曜	昼食	3時おやつ
01	木	御飯,みそ汁(豆腐・こまつな),白身魚のコーンポテト焼き,卵の花(人参・鶏ひき肉),みかん	牛乳,マカロニグラタン
02	金	ドライカレーライス,わかめスープ(白菜),切干大根のサラダ(ツナ),りんご	牛乳,豆乳くずもち
03	土	クラムチャウダー,ケチャップライス,フライドポテト,みかん	麦茶,菓子パン
05	月	御飯,みそ汁(小松菜・厚揚げ),白身魚のケチャップあえ,人参しりしり,柿	沖縄ぜんざい,塩せんべい
06	火	御飯,みそ汁(さつまいも),松風焼き・おから,八宝菜,バナナ	牛乳,大学かぼちゃ
07	水	御飯,みそ汁(ほうれん草),魚の西京焼き,麩ちゃんぶるー,みかん	牛乳,米粉蒸しパン・さつまいも
08	木	★お弁当会	
09	金	ミートスパゲティー,コーンスープ(卵),ほうれん草の塩ごま和え,りんご	牛乳,もずく雑炊
10	土	★ 幼児クラス発表会(家庭保育協力願い)	
12	月	三色どんぶり,赤魚と大根の汁,ごぼうときゅうりのサラダ,みかん	牛乳,豆腐チヂミ(小松菜・ごま)
13	火	御飯,ちむしんじ,白身魚のきのこみそ焼き,人参しりしり,みかん	牛乳,ちんぴん
14	水	御飯,みそ汁(じゃがいも),大根と豚肉の炒め煮,ブロッコリーのマヨネーズあえ,なし	牛乳,蒸し芋
15	木	御飯,はるさめスープ(豚・チンゲン菜),タンドリーチキン,ほうれん草のナムル,りんご	牛乳,おにぎり(わかめ・さけ)
16	金	御飯,みそ汁(かぼちゃ・小松菜),さばの塩焼き,クープイリチー,きゅうりの土佐あえ,みかん	牛乳,キャロットゼリー(寒天),caせんべい
17	土	カレーうどん,粉ふき芋(青のり),バナナ	麦茶,菓子パン
19	月	御飯,みそ汁(はくさい・えのき),わかさぎのかりん揚げ,切干大根の旨煮,いんげんのごま和え,バナナ	牛乳,砂糖てんぷら
20	火	御飯,納豆みそ,鶏だんご鍋(はくさい),ひじきとさつま芋の炒り煮(ちくわ),みかん	牛乳,野菜チップ(じゃが・れんこん)
21	水	御飯,冬至・かぼちゃ汁,ちくわの磯辺揚げ,れんこんのさんぴら・豚肉,バナナ	牛乳,トゥンジーじゅーしー
22	木	パン・ロールパン,白身魚のフライ・タルタルソース,ミネストローネ,さっぱりポテトサラダ,ゆでブロッコリー,フルーツゼリー	牛乳,クリスマス・誕生ケーキ
23	金	ハリハリわかめ御飯,ゆし豆腐汁,赤魚の和風あんかけ,白菜の昆布和え,みかん	牛乳,ヨーグルト,ウエハース
24	土	もずく丼,豚汁(厚揚げ),みかん	麦茶,菓子パン
26	月	カレーライス・手作り,豆腐スープ(わかめ),小松菜の酢あえ(もやし),パイナップル	牛乳,うむくじてんぷら
27	火	さつま芋御飯,みそ汁(だいこん),さばのりんごソースかけ,豆腐チャンプルー,りんご	牛乳,フレンチトースト(食パン)
28	水	年越しそば,からし菜の白和え,田芋でんがく,みかん	牛乳,おにぎり(みそ)
29	木	※ 年末休み(12/29日 ~ 1/3日まで年末休み)	
30	金		
31	土		

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	559	21.5	17.5	273	2.7	312	0.41	0.45	37	5.9	1.7
目標量	572	22.9	15.9	257	2.5	216	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	98	94	110	106	108	144	132	125	168	164	106
3才未満児	484	19.6	17	295	2.4	262	0.36	0.46	28	4.5	1.4
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	105	106	133	139	104	139	144	164	140	136	93

献立表

2022年12月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
01(木)	10倍粥 じゃが芋・にんじんペースト かつおだし汁	全粥 じゃが芋・にんじんつぶし煮 豆腐のだし汁	硬粥 じゃが芋・にんじん煮 豆腐のみそ汁	コーンかゆ みかん
02(金)	10倍粥 昆布だし汁 玉ねぎ・胡瓜ペースト	全粥 昆布だし汁 玉ねぎ・胡瓜つぶし煮	硬粥 わかめスープ 玉ねぎ、胡瓜煮	きな粉かゆ
03(土)	10倍粥 野菜だし汁 じゃが芋、トマトペースト	全粥 野菜だし汁 じゃが芋トマトつぶし煮	硬粥 クラムチャウダー(豆乳) じゃが芋、トマト煮	ミルク粥
05(月)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 みそ汁(小松菜・豆腐) 白身魚煮 人参、玉ねぎ煮	人参のお粥
06(火)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、青菜ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、青菜つぶし煮	硬粥 みそ汁(さつまいも・もやし) 白菜、青菜煮 鶏そぼろ煮	南瓜マッシュ バナナ
07(水)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツと人参ペースト	全粥 かつおだし汁 キャベツと人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(ほうれん草) キャベツと人参煮	さつま芋かゆ みかん
08(木)	★ お弁当会			ミルク粥
09(金)	10倍粥 昆布だし汁 ほうれん草、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 ほうれん草、玉ねぎつぶし煮	硬粥 コーンスープ ほうれん草、玉ねぎ煮	野菜かゆ
10(土)	※ 幼児クラス発表会(家庭保育協力願い)			
12(月)	10倍粥 かつおだし汁 ごぼう、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ごぼう、人参つぶし煮	硬粥 白身魚と大根の汁 ごぼう、人参煮	青菜のおかゆ みかん
13(火)	10倍粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎペースト	全粥 かつおだし汁 人参、玉ねぎつぶし煮	硬粥 ちむしんじ 人参、玉ねぎ煮	きな粉かゆ みかん
14(水)	10倍粥 かつおだし汁 大根、ブロッコリーペースト	全粥 かつおだし汁 大根、ブロッコリーつぶし煮 ゆで野菜(ブロッコリー・にんじん)	硬粥 みそ汁(じゃがいも・たまねぎ) 大根、ブロッコリー煮 豚肉煮	芋かゆ
15(木)	10倍粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 ほうれん草、人参つぶし煮	硬粥 春雨スープ 鶏肉煮 ほうれん草、人参煮	しらす粥

2022年12月

完全給食

日付	離乳食開始期	離乳食7~8	離乳食9~11	離乳食【おやつ】
16(金)	10倍粥 かつおだし汁 胡瓜・人参ペースト	全粥 かつおだし汁 胡瓜・人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(南瓜・小松菜) 白身魚煮 胡瓜・人参煮	人参のおかゆ みかん
17(土)	10倍粥 昆布だし汁 南瓜、玉ねぎペースト	全粥 昆布だし汁 南瓜、玉ねぎつぶし煮	硬粥 うどん汁(豚肉) 南瓜、玉ねぎ煮	ミルク粥
19(月)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁 白菜、人参つぶし煮	硬粥 みそ汁(白菜・えのき) 白身魚煮 白菜、人参煮	野菜かゆ バナナ
20(火)	10倍粥 野菜だし汁 さつま芋、ひじきペースト	全粥 野菜だし汁 さつま芋、ひじきつぶし煮 納豆煮	硬粥 鶏団子なべ(白菜) さつま芋、ひじき煮 納豆煮	マッシュポテト みかん
21(水)	10倍粥 かつおだし汁 人参、かぼちゃペースト	全粥 かつおだし汁 人参、かぼちゃ煮	硬粥 かぼちゃ汁 豚肉煮 人参、ごぼう煮	野菜かゆ バナナ
22(木)	10倍粥 野菜スープだし ブロッコリー、じゃが芋ペースト	全粥 野菜スープだし ブロッコリー、じゃが芋つぶし煮	硬粥 ミネストローネ ブロッコリー、じゃが芋煮 白身魚煮	トマトのお粥
23(金)	10倍粥 かつおだし汁 白菜、人参ペースト	全粥 ゆし豆腐汁 白菜、人参つぶし煮	硬粥 ゆし豆腐汁 白菜、人参煮	南瓜かゆ みかん
24(土)	10倍粥 かつおだし汁 人参、大根ペースト	全粥 かつおだし汁 人参、大根つぶし煮	硬粥 豚汁(厚揚げ) 人参、大根煮	ミルク粥
26(月)	10倍粥 かつおだし汁 小松菜、じゃが芋ペースト	全粥 かつおだし汁 小松菜、じゃが芋つぶし煮	硬粥 豆腐スープ(もやし) 豚肉煮 小松菜、じゃが芋煮	さつま芋マッシュ みかん
27(火)	10倍粥 かつおだし汁 キャベツ、人参ペースト	さつま芋粥(全粥) かつおだし汁 キャベツ、人参つぶし煮	さつま芋粥(硬粥) みそ汁(だいこん・かぼちゃ) 白身魚煮 キャベツ、人参煮	野菜かゆ
28(水)	10倍粥 かつおだし汁 青菜、人参ペースト	全粥 かつおだし汁(豆腐) 青菜、人参つぶし煮	硬粥 そば汁 青菜、人参煮	みそ粥 みかん
29(木)	※ 12/29日 ~ 1/3日まで年末休み(休園)			
30(金)				
31(土)				

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。

※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めていきます。

※ 離乳食の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら幼児食へ移行していきます。