



令和2年 12月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	さいろの食品 (カや熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	火	胚芽米雑穀御飯 煮魚 レパニラ炒め さつま芋のみそ汁 りんご	ポパイサンド 酪農牛乳	今日のサンドイッチは ほうれん草とささみの 元気いっぱいおやつ です	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋 パン ジャが芋	赤魚 豚肉 豚レバー 油揚げ ささみ 酪農牛乳	生姜 人参 玉葱 キャベツ にら ねぎ りんご ほうれん草
2	水	牛丼 セロリの甘酢和え 白菜と生姜のスープ ドライブルー	たまごパン 酪農牛乳	スープにお野菜と生姜 を入れて体を温めて 風邪を予防します	胚芽米 卵パン	牛肉 鶏むね肉 酪農牛乳	玉葱 人参 まいだけ グリーンピース 生姜 こんにゃく セロリー 大根 白菜 えのき 豆みょう プルーン
3	木	カレーうどん 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	少し苦手な酢の物に みかん缶やパン缶が 入ると食べやすくなり 酢の物のイメージも よくなり食べれる様 になります	うどん ジャが芋 雑穀ミックス 胚芽米	豚肉 油揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 生椎茸 生姜 葱 胡瓜 みかん缶 バナナ
4	金	胚芽米雑穀御飯 魚の和風ムニエル 豆腐チャンプルー 大根とワカメのみそ汁 柿	ステックパイ 酪農牛乳	甘くて美味しい柿 意外ですが ビタミンCが豊富 です	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 パイシート	赤魚 あおりの粉 沖縄豆腐 豚肉 わかめ 酪農牛乳	生姜 人参 キャベツ 玉葱 にら 大根 柿
5	土	胚芽米雑穀御飯 クリームシチュー ほうれん草のすまし汁 みかん	パン 酪農牛乳	シチューにお野菜 たっぷり入ってます 緑の仲間は体の調子 を整えます	胚芽米 押麦 もちぎび ジャが芋 パン	鶏むね肉 酪農牛乳 スキムミルク	人参 玉葱 白菜 生しいたけ みかん クリームコーン缶 ブロッコリー ほうれん草
7	月	黒米御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 千切りイリチー 豚汁 ぶどう	フルーツゼリー アニマルクッキー	黒米御飯の紫色をみて 『きれいな色だね～ 美味しそうだね～』等 大人の声掛けひとつで 子供達の食べる意欲に つながります	胚芽米 黒米 さつま芋 ゼリー クッキー	厚揚げ 豚肉 刻み昆布	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 ごぼう 葱 ぶどう
8	火	ブランロールパン (1歳クラスは御飯) 鮭のグラタン カラフルサラダ バナナ 豆乳	いなり寿司 酪農牛乳	冬メニューの グラタンを食べて 季節を感じましょう！	パン マカロニ 胚芽米 ごま ホワイトソース パン粉	鮭 チーズ ささみ 調製豆乳 酪農牛乳 いなり油揚げ	玉葱 ブロッコリー しめじ レタス レッドキャベツ 黄ピーマン トマト バナナ
9	水	胚芽米雑穀御飯 ポークチョップ 南瓜甘煮 小魚(2歳児クラスより) ほうれん草のみそ汁 みかん	チリコンカン 野菜クラッカー ぶどうジュース	少し苦手な豆料理も 潰したり、細み合わせ を考えるとよく食べま す、美味しく食べる 練習をしましょう	胚芽米 押麦 もちぎび クラッカー	豚肉 カエリ 大豆 レッドキドニー缶 豚ばら肉	玉葱 れんこん りんご 南瓜 えのき ほうれん草 みかん にんにく トマト缶
10	木	胚芽米雑穀御飯 魚のカラフル焼き きんぴらごぼう 白菜のみそ汁 ぶどう	レバーペースト サンド 酪農牛乳	カレー風味のレバー ペーストサンド！ 不足がちな鉄分を 補います	胚芽米 押麦 ごま もちぎび 食パン	白身魚 チーズ 豚肉 鶏レバー 酪農牛乳	玉葱 コーン缶 人参 ピーマン ごぼう こんにゃく 白菜 葱 ぶどう セロリー
11	金	胚芽米雑穀御飯 お豆腐ナゲット からし菜イリチー 根菜みそ汁 りんご	ブランジャムパン オレンジジュース	大根やレンコン、人参 の根菜みそ汁。土の中 の食べ物体を温めて くれます	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 さといも パン	ささみミンチ 沖縄豆腐 しらす干し 糸削り節 鶏むね肉	からしな キャベツ 人参 大根 島人参 れんこん ねぎ りんご
14	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 ブロッコリーソテー かちゅー湯 みかん	おから餅 酪農牛乳	安価で栄養価の高い おからをもち粉と 混ぜた焼き餅です 子供達も食べやすい のびない餅で安心です	胚芽米 押麦 もちぎび もち粉	鶏もも肉 豚肉 糸削り節 おから 酪農牛乳	玉葱 大根 生姜 にんにく 人参 ブロッコリー みかん コーン缶 長ねぎ
15	火	胚芽米雑穀御飯 さば味噌焼き (12歳児は白身魚) インゲンイリチー 豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルト おかし	ヨーグルトは腸内環境 を整えて、便秘や 下痢を改善してくれ ます	胚芽米 押麦 もちぎび おかし	さば 赤魚 鶏むね肉 絹ごし豆腐 固形ヨーグルト	生姜 いんげん 人参 島人参 もやし しめじ みつば バナナ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和2年 12月 幼児食 予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	さいの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	水	ミートスパゲティー 大根サラダ りんご 豆乳	ポロポロジューシー 小魚 (2歳児クラスより)	ポロポロジューシー 意外と人気です お家でも作ってみて くださいね!	スパゲティー はちみつ すりごま 胚芽米	合ミンチ チーズ ささみ 調製豆乳 豚肉 小魚	玉葱 人参 ピーマン セロリー 乾燥椎茸 にんにく トマト缶 大根 胡瓜 りんご からし菜
17	木	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	12月生まれの おともだち~ おめでとうございます			
18	金	胚芽米雑穀御飯 だし巻卵 白菜サラダ ソーキ汁 バナナ	型抜きクッキー 酪農牛乳		胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	卵 あおりの粉 ツナ缶 豚肉 昆布 酪農牛乳	人参 白菜 コーン缶 りんご レーズン 大根 島人参 葱 バナナ
19	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 青菜のすまし汁 グレープフルーツ	ドーナッツ 酪農牛乳	園のマーボー豆腐は オイスターソースと 味噌で味付けして います、人気メニュー です!	胚芽米 押麦 もちぎび ドーナッツ	豚ミンチ 沖縄豆腐 酪農牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース ほうれん草 グレープフルーツ
21	月	トゥンジージューシー 南瓜いとこ煮 大根甘酢和え 小魚(2歳児クラスより) ゆし豆腐汁 ドライブルー	紅芋パン 乳酸ドリンク	今日は冬至です ジューシー、南瓜 ゆず大根を食べ て寒い冬を乗り越え ましょう!	胚芽米 田芋 パン	豚肉 ひじき カエリ 小豆水煮缶 ゆし豆腐 アーサ	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 プルーン
22	火	ラーメン 枝豆 りんご	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	みんな大好きな ラーメン! お野菜もたっぷり 食べれていますね!	中華めん ごま 胚芽米	なると 豚肉 ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	玉葱 人参 生姜 にんにく 長ねぎ キャベツ もやし ホールコーン缶 なら えだまめ りんご
23	水	胚芽米雑穀御飯 鮭の照焼き ひじきイリチー イナムドゥチ (1.2歳児はこんにやく抜き) ぶどう	フルーツゼリー ビスケット	白みそ味の イナムドゥチ すまし味は シカムドゥチ 今度給食で作って みましょうね!	胚芽米 押麦 もちぎび ゼリー ビスケット	鮭 ひじき 豚肉 油揚げ かまぼこ	人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 こんにやく 葱 ぶどう
24	木	コーンバターライス ミートローフ マッシュポテト ミネストローネ アセロラジュース	星せんべい バナナ 酪農牛乳	クリスマスのお楽しみ メニューです ツリー型のマッシュ ポテトもかわい いですね!	胚芽米 ジャガ芋 ツリー型マカロニ 星せんべい	合ミンチ 卵 酪農牛乳 豚ばら肉	コーン缶 人参 玉葱 パセリ 生姜 バナナ にんにく トマト缶 ブロッコリー 島人参 赤ピーマン トマト 黄ピーマン キャベツ
25	金	和風そぼろ丼 チーズ 愛の泉ファイトスープ ドライブルー	クリスマス トライフル	クリスマスのかわいい ケーキ、フルーツの のったトライフル 楽しみです!	胚芽米 スポンジケーキ	刻みのり 鶏ミンチ 沖縄豆腐 チーズ	人参 いんげん 南瓜 乾燥椎茸 生姜 玉葱 キャベツ プルーン いちご ブルーベリー りんご ぶどう
26	土	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 筑前煮 白菜のみそ汁 ぶどう	シリアルビスケット 酪農牛乳	クリスマスメニューで 油分や糖分が多か ったので今日は和風 の煮物で優しく...	胚芽米 押麦 もちぎび 里芋 ビスケット	味付けのり 鶏もも肉 酪農牛乳	大根 人参 ごぼう 乾燥椎茸 白菜 葱 ぶどう
28	月	お弁当	ウエハース チーズ 野菜フルーツ ジュース				

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。



2020年 12月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
	1 お粥 煮魚 レバーと野菜の煮物 さつまいもみそ汁	2 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	3 お粥 豚肉の柔らか煮 胡瓜の煮浸し うどん煮込み汁	4 お粥 煮魚 野菜煮物 大根のみそ汁	5 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁
	ほうれん草雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 人参 豚肉 豚レバー キャベツ さつまいも りんご ささみ ほうれん草 かつお節	野菜雑炊 ブルー 米 牛肉 玉葱 人参 グリーンピース セロリ 白菜 鶏肉 ブロッコリー ブルー 絹ごし豆腐 南瓜 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 ブロッコリー 絹ごし豆腐 南瓜 バナナ うどん かつお節	野菜雑炊 柿 米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ 大根 かつお節 豆腐 豚肉 柿 南瓜	野菜雑炊 みかん 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 鶏肉 じゃが芋 白菜 ブロッコリー みかん ほうれん草 かつお節
7 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	8 お粥 煮魚 野菜とマカロニの煮込み かつおだし汁	9 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜の煮物 ほうれん草のみそ汁	10 お粥 煮魚 ごぼうの柔らか煮 白菜のみそ汁	11 お粥 豆腐の煮物 しらすと野菜の煮物 かつおだし汁	
野菜雑炊 ぶどう 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 大根 豚肉 ごぼう 大根 さつまいも かつお節 南瓜 ぶどう	野菜雑炊 バナナ 米 鮭 玉葱 人参 ブロッコリー かつお節 マカロニ レタス レッドキャベツ トマト 黄ピーマン ささみ バナナ	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 ほうれん草 かつお節 みかん ブロッコリー 絹ごし豆腐	レバー雑炊 ぶどう 米 玉葱 人参 かつお節 白身魚 ごぼう ピーマン コーン缶 豚肉 白菜 鶏レバー セロリ ぶどう	野菜雑炊 りんご 米 豆腐 玉葱 人参 ささみ しらす干し からし菜 キャベツ 大根 島人参 りんご かつお節	
14 お粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 かつおだし汁	15 お粥 煮魚 インゲン煮物 豆腐のみそ汁	16 お粥 ささみの柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁	18 お粥 豚肉の柔らか煮 ごぼうの煮物 かつおだし汁	19 お粥 マーボー豆腐風 ほうれん草煮浸し かつおだし汁
おから雑炊 みかん 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 豚肉 コーン缶 大根 ブロッコリー かつお節 おから 南瓜 みかん	野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 白身魚 玉葱 人参 インゲン 鶏肉 もやし 島人参 絹ごし豆腐 バナナ ヨーグルト 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ささみ 大根 胡瓜 ピーマン りんご 豚肉 からし菜 かつお節 南瓜	野菜雑炊 バナナ 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 かつお節 バナナ ブロッコリー	野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 白菜 コーン缶 大根 島人参 バナナ ブロッコリー かつお節	野菜雑炊 グレープフルーツ 米 豆腐 豚ミンチ 南瓜 玉葱 人参 グリンピース ほうれん草 かつお節 グレープフルーツ
21 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜煮物 ゆし豆腐汁	22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 かつおだし汁	23 お粥 煮魚 野菜の煮物 かつおだし汁	24 お粥 豆腐の煮物 マッシュポテト かつおだし汁	25 お粥 豆腐の煮物 野菜煮物 かつおだし汁	26 お粥 鶏肉の柔らか煮 大根の煮物 白菜のみそ汁
野菜雑炊 ブルー 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 大根 ゆし豆腐 ブルー かつお節 ブロッコリー	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし コーン缶 枝豆 りんご かつお節	野菜雑炊 ぶどう 米 鮭 豚肉 インゲン 玉葱 人参 大根 ぶどう 南瓜 かつお節	野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 合ミンチ 人参 じゃが芋 ブロッコリー 黄ピーマン 島人参 かつお節 キャベツ トマト 赤ピーマン	野菜雑炊 フルーツ盛り合わせ 米 鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 インゲン かつお節 いちご りんご ぶどう	野菜雑炊 ぶどう 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ごぼう 白菜 かつお節 ブロッコリー ぶどう
28	<p>お弁当</p> <p>ヨーグルト せんべい ヨーグルト 赤ちゃん用菓子</p>				
<p>離乳食の栄養バランス</p> <p>毎回の食事でバランスを整える！ というのは難しいことです。 あまり、神経質にならずに2~3日のうちで整えばいいかな~と考えましょう！ なんとなく、黄色の仲間(米・うどん・じゃが芋など) 赤の仲間(肉・魚・豆類など) 緑の仲間(お野菜・果物など)が そろえば大丈夫ですよ！ 離乳期に、食べ物のにおい・食感・形などを感じて、味覚・嗅覚・触覚・視覚などの機能が発達し 食べる事が楽しい・心地良いと感じる事が大切です。</p>					



* 材料、その他の都合により献立を一部変更する事があります。