



2021年12月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園

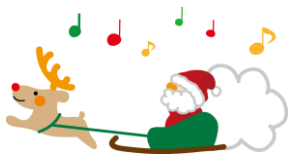


日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	水	カレーうどん 胡瓜のみぞれ和え 小魚 柿	いなり寿司 酪農牛乳	みぞれ和えとは、大根おろしが入った和え物園では子供達が食べやすい様に大根おろしは火を通して甘味をだしています	豚肉 わかめ ミニフィッシュ いなり油揚げ 酪農牛乳	うどん ジャガ芋 胚芽米 白ごま	玉葱 人参 生姜 乾燥椎茸 大根 胡瓜 柿
2	木	雑穀ミックス御飯 鮭の照焼き ごぼうと島人参のイリチー イナムドッチ みかん	イムクジ アンダギー 酪農牛乳	寒くなると出てくる島にんじん彩りも良く美味しいですよ！	鮭 鶏もも肉 豚肉 かまぼこ 酪農牛乳	胚芽米 雑穀ミックス 白ごま さつま芋 タピオカ	ごぼう 人参 島人参 いんげん 大根 乾燥椎茸 こんにゃく 葱 みかん には
3	金	胚芽米雑穀御飯 味付けのり 豚肉とりんごのソテー ポテトサラダ チムシンジ汁 グレープフルーツ	フルーツゼリー タンナファクルー	チムシンジ汁はレバーを煎じて野菜と一緒に煮込みます。体力の回復・増強になります寒い冬を元気に過ごしましょう！	味付けのり 豚肉 卵 鶏むね肉 鶏レバー	胚芽米 押麦 ゼリー もちぎび ジャガ芋 タンナファクルー	玉葱 れんこん 胡瓜 りんご 人参 大根 コーン缶 島人参 にんにく には グレープフルーツ
4	土	胚芽米雑穀御飯 肉豆腐炒め 里芋とワカメのみそ汁 バナナ	クリームパン 酪農牛乳	葉野菜が美味しい季節です。今日はからし菜を使っています、一度茹でて辛みをとっています	豚肉 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび さといも パン	玉葱 えのき ねぎ 生しいたけ からしな バナナ
6	月	胚芽米雑穀御飯 魚のトマトチーズ焼き 野菜イリチー かちゅー湯 ぶどう	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	大好きな味噌おにぎりに雑穀を混ぜて不足がちなビタミン・ミネラルを補います	白身魚 粉チーズ 豚肉 糸削り節 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 雑穀ミックス	玉葱 トマト ニラ にんにく キャベツ 人参 長ねぎ ぶどう
7	火	胚芽米雑穀御飯 ビーフシチュー マッシュポテト コロコロサラダ 豆乳 みかん	さつま芋 ぜんざい	ビーフシチュー！牛肉は蛋白質も多く鉄分・亜鉛なども多く含まれています	牛肉 酪農牛乳 調製豆乳 金時豆	胚芽米 押麦 もちぎび ジャガ芋 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 セロリー 人参 枝豆 乾燥椎茸 まいたけ トマト缶 コーン缶 パセリ 胡瓜 トマト りんご みかん
8	水	沖縄そば 大根サラダ バナナ	クファージュシー 酪農牛乳	沖縄そばと聞くとみんなテンションが上がります。副菜のサラダも一緒に食べてバランスを整えます	豚肉 かまぼこ ささみ ひじき 酪農牛乳	沖縄そば すりごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 大根 胡瓜 バナナ 乾燥椎茸
9	木	胚芽米雑穀御飯 油味噌 うちなー風イリチー 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	乳酸菌飲料 胚芽ビスケット	無塩の愛の泉ファイトスープで野菜の甘味を感じて味覚を育てます	ツナ缶 豚肉 厚揚げ	胚芽米 押麦 もちぎび 胚芽ビスケット	ごぼう 玉葱 人参 キャベツ 南瓜 グレープフルーツ
10	金	胚芽米雑穀御飯 魚フライ タルタルソース からし菜チャンプルー かちゅー湯 りんご	ブランパン オレンジ ジュース	ごま油でしらすを香ばしく炒めてからし菜チャンプルーを作ります。カルシウムたっぷりのメニューです	白身魚 卵 沖縄豆腐 しらす干し 糸削り節	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 白ごま パン	玉葱 赤ピーマン からし菜 キャベツ 人参 長ねぎ りんご
13	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ きびなご唐揚げ (1.2歳クラスは白身魚) 千切りイリチー アーサのすまし汁 ドライブルー	ちんぬく ジュシー チーズ	ちんぬくとは方言でさといもの事です。里芋入りのポロポロジュシー、体が温まりますね！	挽きわり納豆 豚肉 きびなご 白身魚 刻み昆布 アーサ チーズ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 さといも	切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 ブルー
14	火	胚芽米雑穀御飯 和風そぼろ炒め 小魚佃煮 茄子のみそ汁 バナナ	レバーペースト サンド 酪農牛乳	保育園のレバーサンドは人気メニューですカレー粉でレバーの臭みを消しているので美味しいですよ！	豚ミンチ 沖縄豆腐 刻みのり カエリ 鶏レバー 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 白ごま 食パン	人参 いんげん 茄子 乾燥椎茸 生姜 白菜 バナナ 玉葱 セロリー

*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。





2021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	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	水	牛丼 セロリと大根の甘酢和え ほうれん草のみそ汁 りんご	ヨーグルト ビスケット	沖縄県産のセロリが 美味しい季節です 甘酢で和えると食べや すくなり、子どもたち もよく食べますよ！	牛肉 沖縄豆腐 固形ヨーグルト	胚芽米 ビスケット	にんにく 生姜 玉葱 人参 ごぼう 大根 こんにゃく セロリ グリーンピース ほうれん草 りんご
16	木	お誕生会 (お弁当・ずいとう)	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！			
17	金	ブランロールパン (1歳児クラスは御飯) 鮭のグラタン 愛の泉ファイトスープ クリスマスポンチ	ひじき佃煮 おにぎり 酪農牛乳	もうすぐクリスマス 少し早めにポンチと グラタンで楽しみ ましょう！	鮭 酪農牛乳 チーズ ひじき	パン マカロニ 胚芽米 白ごま	玉葱 フロccoliリー しめじ 人参 南瓜 キャベツ パナナ りんご みかん缶
18	土	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 わかめのすまし汁 バナナ	紅いもパン 酪農牛乳	バナナはカリウムが 豊富な果物です 体内の余分な物を はきだす力があります	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース パナナ
20	月	発芽玄米御飯 チキントマト煮 パパイアイリチー かちゅー湯 バナナ	ジンジャー クッキー 酪農牛乳	発芽玄米カミカミ 食物繊維、ビタミン ミネラルが豊富です 手軽に炊けるので お家でも時々食べて みてね！	鶏もも肉 刻み昆布 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 発芽玄米 小麦粉	玉葱 大根 トマト パパイア 人参 いら 長ねぎ パナナ 生姜
21	火	胚芽米雑穀御飯 さば味噌煮 (1,2歳クラスは白身魚) 大根イリチー 卵と白菜のスープ グレープフルーツ	サラダサンド 乳酸ドリンク	白菜は断面が平らの物 葉が詰まっているもの を選びましょう 黒い斑点は腐れている わけではありません。 大丈夫です	さば 白身魚 豚肉 油揚げ 卵 ささみ	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま パン	生姜 大根 人参 いら 白菜 パセリ クリームコーン缶 グレープフルーツ 胡瓜 キャベツ
22	水	トゥンジージュシー 南瓜いとこ煮 大根甘酢和え 小魚 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	ドーナッツ 豆乳	冬至です。寒い冬に むけて冬至ジュシー 南瓜や小豆、柚子を 食べて栄養を蓄えます	豚肉 ひじき カエリ 小豆水煮缶 沖縄豆腐 調製豆乳	胚芽米 田芋 ドーナッツ	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 プルーン ほうれん草
23	木	コーンバターライス グリルチキン ツリーポテト 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	今日はクリスマス メニューです。みんな でイエスの誕生を お祝いしましょう	鶏手羽元 鶏もも肉 酪農牛乳 豚ばら肉	胚芽米 じゃが芋 マカロニ 星せんべい	コーン缶 にんにく パセリ 生姜 人参 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 キャベツ トマト缶 トマト パナナ
24	金	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 ひじきイリチー キャベツのみそ汁 みかん	クリスマス トライフル	果物がトッピング されたクリスマスの ケーキ楽しみですね！	厚揚げ ひじき 豚肉	胚芽米 押麦 もちきび スポンジケーキ 生クリーム	大根 人参 いんげん キャベツ 島人参 みかん いちご りんご ぶどう
25	土	胚芽米雑穀御飯 筑前煮 ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	レモンマフィン 酪農牛乳	今日のお食事は かつお節のだし汁の 香りがする和風料理 です	のり佃煮 鶏もも肉 油揚げ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さといも レモンマフィン	大根 人参 れんこん 乾燥椎茸 ほうれん草 グレープフルーツ
27	月	黒米御飯 味付けのり だし巻卵 白菜とりんごのサラダ ソーキ汁 みかん	ベイクド チーズケーキ 豆乳	今年最後の給食は ソーキ汁です 白菜のサラダも りんごドレッシング でよく食べます	味付けのり 卵 昆布 あおのり粉 豚肉 クリームチーズ プレーンヨーグルト 調製豆乳	胚芽米 黒米 小麦粉	白菜 りんご 人参 ホールコーン缶 レーズン 大根 島人参 葱 みかん
28	火	お弁当	ブルーベリー タルト 酪農牛乳	年末年始は家族と 楽しく過ごして 1月4日に元気に 登園してきてね！			

*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。

2021年12月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土	
		1 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 柿 米 玉葱 人参 じゃが芋 豚肉 大根 胡瓜 うどん かつお節 柿 絹ごし豆腐	2 お粥 煮魚 ごぼう煮物 大根のみそ汁 野菜雑炊 さつま芋煮物 米 鶏肉 玉葱 人参 鮭 ごぼう インゲン 南瓜 大根 豚肉 さつま芋 かつお節	3 お粥 豚肉の柔らか煮 マッシュポテト チムシンジ汁 野菜雑炊 コーン煮物 米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 大根 島にんじん 鶏肉 鶏レバー コーン缶 かつお節	4 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豚肉 玉葱 人参 椎茸 からし菜 豆腐 かつお節 南瓜 バナナ	
	6 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ぶどう 米 白身魚 玉葱 人参 トマト キャベツ 豚肉 かつお節 南瓜 ぶどう	7 お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 芋と豆の煮物 米 牛肉 玉葱 人参 セロリ じゃが芋 枝豆 胡瓜 トマト コーン缶 かつお節 金時豆 さつま芋	8 お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 沖縄そば煮込み汁 野菜雑炊 バナナ 米 玉葱 人参 豚肉 大根 胡瓜 ささみ バナナ かつお節 絹ごし豆腐	9 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう キャベツ 南瓜 かつお節 プルーン 絹ごし豆腐	10 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 人参 赤ピーマン からし菜 豆腐 キャベツ りんご かつお節	11 
13 お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 白身魚 玉葱 人参 納豆 豚肉 ブロッコリー 南瓜 かつお節 プルーン	14 お粥 豆腐煮物 インゲン煮込み なすのみそ汁 レバー雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 人参 豚ミンチ インゲン 茄子 白菜 バナナ かつお節 鶏レバー	15 お粥 牛肉の柔らか煮 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 ヨーグルトバナナ 米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう グリンピース りんご 大根 セロリ 豆腐 ほうれん草 かつお節	16 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 プルーン 米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 南瓜 ブロッコリー かつお節 プルーン	17 お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 鮭 玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ 南瓜 バナナ りんご かつお節	18 お粥 豆腐煮物 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 豆腐 玉葱 人参 グリーンピース かつお節 豚ミンチ バナナ 南瓜	
20 お粥 チキン柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 トマト 南瓜 かつお節 バナナ	21 お粥 煮魚 大根煮物 かつおだし汁 チキン雑炊 プルーン 米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 白菜 ささみ キャベツ 胡瓜 プルーン かつお節	22 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 プルーン 米 豚肉 玉葱 人参 南瓜 大根 豆腐 ほうれん草 かつお節 プルーン	23 お粥 チキン柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 バナナ 米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 ピーマン トマト キャベツ コーン缶 バナナ かつお節	24 お粥 豚肉の柔らか煮 野菜の煮物 キャベツのみそ汁 野菜雑炊 いちご 米 豚肉 玉葱 人参 大根 インゲン キャベツ 島にんじん 絹ごし豆腐 かつお節 いちご	25 お粥 チキンの柔らか煮 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 プルーン 米 鶏肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 かつお節 プルーン 南瓜	
27 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 コーン缶 りんご 大根 島にんじん かつお節	28 お弁当 ヨーグルト 赤ちゃん菓子 	離乳食の栄養バランス 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。				

* 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。