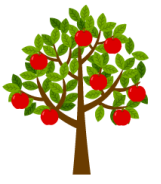




# 2022年12月 幼児食 予定献立表



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	木	胚芽米雑穀御飯 味付けのり ミヌダル 柿なます 豚汁 プルーン	ちいるんこう	ちいるんこうは卵を たっぷり使った沖縄の 蒸しケーキです	味付けのり 豚肉 卵	胚芽米 押麦 もちぎび すりごま じゃが芋 小麦粉 オレンジピール	大根 柿 玉葱 人参 ごぼう 乾燥椎茸 葱 プルーン クランベリー
2	金	発芽玄米御飯 厚揚げ豆腐のみぞれかけ (1歳児クラスは絹ごし豆腐) ごぼうと島人参のイリチー キャベツのみそ汁 りんご	ほうれん草 うずまきパイ 酪農牛乳	発芽玄米カミカミ 不足がちなビタミン ミネラルが含まれて います	厚揚げ豆腐 鶏肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 発芽玄米 押麦 もちぎび 白ごま パイシート	大根 ごぼう 人参 島人参 いんげん キャベツ まいたけ りんご ほうれん草 にんにく
3	土	胚芽米御飯 クリームシチュー わかめのすまし汁 みかん	のりおにぎり 酪農牛乳	寒くなってくると 温かいクリーム シチューが食べた くなりますよね！	鶏むね肉 わかめ スキムミルク 味付けのり のり佃煮 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	人参 玉葱 白菜 クリームコーン缶 みかん
5	月	胚芽米雑穀御飯 さばのみそ煮 (1.2歳児クラスは白身魚) 人参シリシリ わかめときのこのすまし汁 バナナ	大学芋 豆乳	沖縄の家庭料理人参シリシリ、かわいい料理名ですね、子供達に伝えていきたいですね、おいしい沖縄料理	さば 白身魚 卵 豚ばら肉 わかめ 調整豆乳	胚芽米 押麦 もちぎび さつま芋	生姜 人参 キャベツ にら えのき パナナ
6	火	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 かちゅう湯 グレープフルーツ	フルーツゼリー チーズ クラッカー	豚肉とりんごのソテー 12月の献立です りんごとクリスマスは 深い関係があるそう です	味付けのり 豚肉 卵 糸削り節 チーズ	胚芽米 押麦 もちぎび じゃが芋 ゼリー 野菜クラッカー	玉葱 れんこん りんご 胡瓜 人参 コーン缶 長ねぎ グレープフルーツ
7	水	胚芽米雑穀御飯 魚のチーズ焼き ほうれん草ソテー 南瓜のみそ汁 りんご	野菜のかき揚げ 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 がたくさん使われて います、病気に負けない 元気な体を作ります	白身魚 チーズ 卵 ツナ缶 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	ほうれん草 人参 南瓜 玉葱 しめじ にら りんご いんげん
8	木	沖縄そば 大根サラダ バナナ	雑穀味噌おにぎり 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が不足です、夕食は お野菜料理でお願い します	豚肉 三枚肉 味付けのり 酪農牛乳	沖縄そば 胚芽米 雑穀ミックス	玉葱 人参 葱 大根 みずな りんご バナナ
9	金	胚芽米雑穀御飯 納豆 チキンから揚げ 温サラダ ごぼうのみそ汁 みかん	紅いもパン ジュース	明日はおゆうぎ会 本番です、大好きな から揚げとお野菜を 食べて頑張りましょ うね！	挽きわり納豆 糸削り節 鶏もも肉 油揚げ	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉 すりごま パン	生姜 にんにく 大根 南瓜 ブロッコリー ごぼう 人参 玉葱 葱 みかん
12	月	胚芽米雑穀御飯 魚のみぞれかけ クーフィリチー ほうれん草のみそ汁 バナナ	ヨーグルトボムボム 酪農牛乳	ヨーグルトボムボム とはフランス語で りんご、ヨーグルトと りんごのケーキです	白身魚 刻み昆布 豚肉 卵 酪農牛乳 プレーンヨーグルト	胚芽米 押麦 もちぎび 小麦粉	大根 切干大根 人参 乾燥椎茸 ほうれん草 えのき パナナ りんご
13	火	ブランコッペパン (1歳児クラスは御飯) 鮭のグラタン 野菜と卵のスープ クリスマスポンチ	ツナマヨおにぎり 酪農牛乳	ブランパンのブラン 小麦粉の皮の部分で 食物繊維が豊富です 白色のパンより有色の パンがおすすです	鮭 酪農牛乳 卵 スキムミルク チーズ ツナ缶 味付けのり	ブランパン マカロニ 胚芽米	玉葱 ブロッコリー しめじ トマト アスパラガス パナナ りんご みかん缶
14	水	牛丼 セロリの酢の物 茄子のみそ汁 ぶどう	ヨーグルト ビスケット	寒くなってくると県産 セロリが旬を迎えます 美味しくて甘味もある ので苦手を克服するの にいい機会です！	牛肉 油揚げ ヨーグルト	胚芽米 ビスケット	玉葱 ごぼう 人参 糸こんにゃく 大根 グリーンピース 茄子 セロリー 葱 ぶどう
15	木	<b>お弁当</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	12月生まれのお ともたち～ おめでとうございます			

\*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。



# 2022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)	さいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
16	金	うどん汁 おからサラダ 小魚 グレープフルーツ	いなり寿司 酪農牛乳	ポテトサラダのじゃが芋をおからに替えたサラダ、簡単なのでご家庭でも作ってみてね!	豚肉 おから 卵 小魚 いなり油揚げ 酪農牛乳	うどん 胚芽米 白ごま	ごぼう 玉葱 人参 大根 乾燥椎茸 生姜 胡瓜 トマト コーン缶 グレープフルーツ
17	土	豚肉と野菜のカレー 絹ごしとしめじのすまし汁 みかん	おにぎり 酪農牛乳	柑橘類はビタミンCが豊富です。風邪をひかない元気な体を作ります	豚レバー のり スキムミルク 豚肉 絹ごし豆腐 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 ビーマン りんご しめじ ねぎ みかん
19	月	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 大根サラダ 卵スープ グレープフルーツ	たまごパン 豆乳	保育園のマーボー豆腐は、きのこやたけのこも入って食べやすく美味しくですよ!	豚ミンチ 卵 絹ごし豆腐 調製豆乳	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 たけのこ水煮 大根 グリーンピース パセリ りんご えのき 胡瓜 グレープフルーツ
20	火	クリスマスライス ビーフシチュー クルトンサラダ アセロラジュース	星せんべい バナナ 酪農牛乳	クリスマスお食事会 星型人参のうっちゃん ライスツリー、ビーフ シチュー、クルトンの カラフルサラダ、楽し みですね!	牛肉 スキムミルク ささみ 酪農牛乳	胚芽米 食パン 星せんべい	人参 赤ピーマン 生姜 ブロッコリー にんにく 玉葱 セロリー 椎茸 ま いたけ トマト缶 レタス りんご バナナ レッドキャベツ
21	水	胚芽米雑穀御飯 納豆 煮魚 大根イリチー さつま芋のみそ汁 ドライブルー	ジンジャークッキー 酪農牛乳	クリスマスの時期に食べたい ジンジャー クッキー 	挽きわり納豆 卵 糸削り節 赤魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さつま芋 マーマレード 小麦粉	生姜 大根 人参 鳥人参 いら 玉葱 ごぼう ねぎ ブルー
22	木	トゥンジージュシー 南瓜いとこ煮 ゆず大根 小魚 豆腐のみそ汁 ドライブルー	コーンスープ クラッカー	今日は冬至です、 沖縄では栄養満点の トゥンジージュシー を食べて寒い冬を元氣 に過ごしましょう、と いう風習があります	豚肉 ひじき 小豆水煮缶 カエリ 沖縄豆腐 豚ばら肉 スキムミルク	胚芽米 田芋 じゃが芋 クラッカー	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 玉葱 ほうれん草 ブルー クリームコーン缶
23	金	和風そぼろ丼 ブロッコリーおかか和え チーズ 愛の泉ファイトスープ バナナ	ブラウニーに フルーツを添えて	今日はお楽しみおやつ パーティーです。 イエスの誕生を お祝いします	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 チーズ 絹ごし豆腐	胚芽米 小麦粉	人参 いんげん 玉葱 乾燥椎茸 生姜 ブロッコリー 南瓜 キャベツ バナナ クランベリー いちご りんご ぶどう
24	土	胚芽米御飯 すきやき風 かちゅー湯 グレープフルーツ	シュガートースト 酪農牛乳	今日は和食が食べた くなりますよね~ かちゅー湯も胃腸に 優しくていいです よね~	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 食パン	白菜 玉葱 長ねぎ 生しいたけ グレープフルーツ
26	月	胚芽米雑穀御飯 さばの香味焼き (1.2歳クラスは白身魚) ひじきイリチー 里芋のみそ汁 バナナ	玄米ジュシー	玄米はビタミン、ミネ ラル、食物繊維が豊富 です、よく噛んで食べ ましょう	さば 白身魚 ひじき 豚肉 油揚げ	胚芽米 押麦 もちきび すりごま さといも 玄米	生姜 葱 人参 いんげん 玉葱 バナナ 乾燥椎茸 春菊
27	火	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	ブルーベリー ジャムパン 酪農牛乳	今年最後の給食は ソーキ汁です、4月に 比べると色々な物を 食べれる様になり 大きく成長しました	味付けのり 卵 あおのり粉 豚肉 昆布 酪農牛乳	胚芽米 黒米 食パン ブルーベリージャム	白菜 りんご 人参 コーン缶 レーズン 大根 鳥人参 葱 みかん
28	水	<b>お弁当</b>	バナナケーキ 酪農牛乳	年末年始は美味しい 料理をたくさん食べて 年明けは元氣に 会いましょう~			

\*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。



# 2022年 12月 離乳食献立表

愛の泉保育園

月	火	水	木	金	土
					
			1	2	3
			お粥 豚肉の柔らか煮 大根煮物 豚汁 野菜雑炊 プルーン	お粥 煮奴 ごぼう煮物 キャベツのみそ汁 ほうれん草粥 りんご	お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 みかん
			米 豚肉 玉葱 人参 大根 じゃが芋 ごぼう 葱 かつお節 プルーン 絹ごし豆腐 ブロッコリー	米 絹ごし豆腐 玉葱 大根 人参 ごぼう 鶏肉 りんご インゲン 島人参 キャベツ まいたけ かつお節 ほうれん草	米 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 白菜 かつお節 みかん ブロッコリー
5	6	7	8	9	10
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 さつま芋雑炊 パナナ	お粥 豚肉の柔らか煮 じゃが芋煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご	お粥 煮魚 ほうれん草煮込み 南瓜のみそ汁 野菜雑炊 りんご	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 パナナ	お粥 チキンの柔らか煮 納豆と野菜の煮物 ごぼうのみそ汁 野菜雑炊 みかん	
米 白身魚 玉葱 人参 キャベツ さつま芋 かつお節 ブロッコリー 絹ごし豆腐 パナナ	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜 コーン缶 りんご かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 南瓜 しめじ インゲン ブロッコリー かつお節 りんご	米 豚肉 玉葱 人参 大根 パナナ かつお節 沖縄そばの麺 南瓜	米 鶏肉 玉葱 人参 納豆 大根 南瓜 ごぼう ブロッコリー かつお節 みかん	
12	13	14	15	16	
お粥 煮魚 野菜煮物 ほうれん草のみそ汁 野菜雑炊 りんごヨーグルト	お粥 煮魚 マカロニと野菜の煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 茄子のみそ汁 野菜雑炊 ぶどう	お粥 煮奴 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 りんご	お粥 豚肉の柔らか煮 おからと野菜の煮物 うどん煮込み汁 野菜雑炊 グレープフルーツ	
米 白身魚 玉葱 人参 大根 豚肉 ほうれん草 プレーンヨーグルト りんご かつお節	米 鮭 玉葱 人参 ブロッコリー トマト しめじ りんご パナナ かつお節 マカロニ 絹ごし豆腐	米 牛肉 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ごぼう 大根 グリーンピース セロリ 茄子 ぶどう かつお節	米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 りんご かつお節	米 豚肉 玉葱 人参 ごぼう 大根 おから トマト 胡瓜 コーン缶 うどん かつお節 グレープフルーツ	
19	20	21	22	23	24
お粥 マーボー豆腐風 大根煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ	お粥 牛肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	お粥 煮魚 納豆と野菜の煮物 さつま芋のみそ汁 野菜雑炊 プルーン	トウジンジャー 豆腐煮物 南瓜煮物 豆腐のみそ汁 野菜雑炊 みかん	お粥 豆腐煮物 ブロッコリー煮込み かつおだし汁 野菜雑炊 果物盛り合わせ	お粥 豚肉の柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 グレープフルーツ
米 絹ごし豆腐 玉葱 人参 椎茸 グリーンピース 大根 胡瓜 豚ミンチ 南瓜 かつお節 グレープフルーツ	米 牛肉 玉葱 人参 ピーマン セロリ まいたけ レタス ささみ レッドキャベツ パナナ ブロッコリー かつお節	米 白身魚 玉葱 人参 納豆 大根 島人参 豚肉 さつま芋 かつお節 プルーン	米 豚肉 玉葱 人参 椎茸 ひじき ねぎ 南瓜 大根 豆腐 ほうれん草 かつお節 みかん	米 豆腐 豚ミンチ 人参 インゲン ブロッコリー 南瓜 玉葱 キャベツ かつお節 いちご りんご ぶどう	米 豚肉 豆腐 玉葱 人参 白菜 しいたけ かつお節 グレープフルーツ 南瓜
26	27	28	<p style="text-align: center;"><b>離乳食の栄養バランス</b></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日のうちで整えればいいかな～と考えましょう！ なんとな～、<b>黄色の仲間(米・うどん・じゃが芋など)</b> <b>赤の仲間(肉・魚・豆類など)</b> <b>緑の仲間(お野菜・果物など)</b>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>		
お粥 煮魚 野菜煮物 かつおだし汁 野菜雑炊 パナナ	お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮物 大根のみそ汁 コーン雑炊 みかん	野菜雑炊 プルーン			
米 白身魚 玉葱 人参 インゲン 豚肉 南瓜 ブロッコリー かつお節 パナナ	米 豚肉 玉葱 人参 大根 島人参 南瓜 みかん かつお節 白菜 コーン缶	野菜雑炊 プルーン			

\* 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。