

12月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

3歳未満児 エネルギー 451kcal たんぱく質 17.0g 脂質 14.2g
 3歳以上児 エネルギー 585kcal たんぱく質 22.7g 脂質 17.3g

発行日：令和5年11月吉日
 作成者：管理栄養士 高瀬

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ごはん 玉ねぎの味噌汁 筑前煮 青のりポテト	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) みかん ごまなしフィッシュ	牛乳・鶏肉・煮干し	ウエハース・米・こんにやく・さとう・じゃがいも・なたね油	たまねぎ・にんじん・ねぎ・にんじん・れんこん・ごぼう・しいたけ・あおのり・みかん
2	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
4	月	きのごスパゲティ 野菜スープ コーンサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★ひじきおにぎり	牛乳・ベーコン・油揚げ	ビスケット・スパゲティ・なたね油・さとう・米・ごま油	たまねぎ・ぶなしめじ・しいたけ・キャベツ・にんじん・コーン・ブロッコリー・ひじき
5	火	ごはん ほうれん草の味噌汁 じゃがいものそぼろ煮 きんぴらごぼう	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★ジャムサンド	牛乳・鶏肉	せんべい・米・焼きふ・じゃがいも・さとう・片栗粉・なたね油・こんにやく・ごま油・ごま・食パン	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ごぼう・にんじん・ブルーベリージャム
6	水	ごはん えのきの味噌汁 豚肉のくわ焼き かぼちゃサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) りんご	牛乳・豚肉	せんべい・米・焼きふ・さとう・ごま油・ごま・卵なしマヨネーズ	えのきたけ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・レーズン・りんご
7	木	ごはん 大根のすまし汁 たらもの西京焼き ほうれん草の磯和え	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★お麩スナック	牛乳・たら	ウエハース・米・焼きふ・グラニュー糖・バター	だいこん・にんじん・ぶなしめじ・ほうれんそう・りょくとうもやし・焼きのり
8	金	ごはん さつまいもの味噌汁 からあげ 切り干しサラダ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) せんべい	牛乳・鶏肉	クラッカー・米・さつまいも・小麦粉・なたね油・ごまドレッシング・せんべい	たまねぎ・にんじん・ねぎ・しょうが・切干しだいこん・ひじき・こまつな
9	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
11	月	ごはん 玉ねぎの味噌汁 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★黒糖ちんすこう	牛乳・高野豆腐・ハム	ビスケット・米・さとう・マカロニ・卵なしマヨネーズ・小麦粉・なたね油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・ねぎ・グリーンピース・しいたけ・きゅうり
12	火	ごはん じゃがいもの味噌汁 おでん きゅうりとかにかまの酢の物	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★マカロニきなこ	牛乳・鶏肉・さつま揚げ・厚揚げ・かにかまぼこ・きな粉	クラッカー・米・じゃがいも・こんにやく・さとう・マカロニ	たまねぎ・にんじん・だいこん・わかめ・きゅうり
13	水	ごはん わかめスープ 八宝菜 ひじきと枝豆のサラダ	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) フライドポテト	牛乳・豚肉・えび・ツナ	せんべい・米・片栗粉・ごま油・卵なしマヨネーズ・フライドポテト・なたね油	たまねぎ・わかめ・にんじん・青ピーマン・はくさい・たけのこ・しいたけ・しょうが・ひじき・枝豆
14	木	ごはん キャベツの味噌汁 さばの塩麹焼き 切り干し大根の煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ★ごまトースト	牛乳・さば・油揚げ	ウエハース・米・さとう・ごま油・食パン・グラニュー糖・バター・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん
15	金	ごはん 大根の味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのごま和え	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) きらずあげ	牛乳・鶏肉・ツナ	せんべい・米・焼きふ・ごま・さとう・きらずあげ	だいこん・にんじん・ねぎ・マーマレードジャム・キャベツ・にんじん
16	土	お弁当	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
18	月	ツナカレー コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★青のりトースト	牛乳・ツナ・ヨーグルト	せんべい・米・じゃがいも・カレールウ・さとう・なたね油・食パン・卵なしマヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にんじん・コーン・あおのり
19	火	【食育の日】「広島県の郷土料理」 もふりごはん しめじの味噌汁 呉の肉じゃが もやしの塩昆布和え	牛乳(午前) ビスケット 牛乳(午後) ★レモンケーキ	牛乳・しらす干し・油揚げ・牛肉	ビスケット・米・おむぎ・さとう・じゃがいも・しらたき・ホットケーキミックス・バター	しいたけ・ごぼう・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ・わかめ・りょくとうもやし・きゅうり・塩昆布・レモン果汁
20	水	しょうゆラーメン 白菜のおかか和え バナナ	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★鮭おにぎり	牛乳・豚肉・削り節・鮭フレーク	クラッカー・中華めん・米	りょくとうもやし・にんじん・コーン・ねぎ・はくさい・にんじん・バナナ
21	木	ごはん かきたま汁 さわらの青のり焼き ひじきの煮物	牛乳(午前) ウエハース 牛乳(午後) ベジタべる	牛乳・鶏卵・さわら	ウエハース・米・こんにやく・ごま油・さとう・ベジタべる	にんじん・たまねぎ・あおのり・ひじき・グリーンピース
22	金	【お誕生日会】 納豆ご飯 えのきの味噌汁 鶏肉の照り焼き にんじんのおかか煮	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★かぼちゃのいとこ煮   とうじ 冬至	牛乳・納豆・鶏肉・ちくわ・かつお節・あずき	せんべい・米・焼きふ・さとう・こんにやく	えのきたけ・にんじん・かぼちゃ
23	土	お弁当	麦茶 せんべい(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
25	月	【クリスマスメニュー】 ケチャップライス オニオンスープ 鮭のタルタルソース焼き フレンチサラダ ◆希望者保育◆	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) ★クリスマスパフェ	牛乳・ウインナーソーセージ・鮭・アイスクリーム・ホイップクリーム	せんべい・米・卵なしマヨネーズ・さとう・なたね油・ホットケーキミックス・バター	たまねぎ・にんじん・コーン・キャベツ・にんじん・きゅうり・もも缶詰・みかん缶詰・いちごジャム
26	火	◆希望者保育◆ ごはん ごぼうの味噌汁 豚肉のしょうが焼き ナムル	牛乳(午前) クラッカー 牛乳(午後) ★焼き芋	牛乳・豚肉	クラッカー・米・さとう・ごま・さつまいも	ごぼう・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・しょうが・りょくとうもやし・ほうれんそう
27	水	◆希望者保育◆ 麻婆丼 中華スープ 白菜の浅漬け	牛乳(午前) せんべい 牛乳(午後) りんごゼリー おしゃぶり昆布	牛乳・豚肉・絹ごし豆腐	せんべい・米・さとう・片栗粉・ごま油・ごま・ゼリー	にんじん・たまねぎ・しょうが・りょくとうもやし・コーン・わかめ・はくさい・きゅうり・こんぶ
28	木	◆希望者保育◆ (お弁当)	麦茶 ビスケット(午前) 麦茶 せんべい(午後)			
29	金	年末休園				
30	土	年末休園				

※材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。※卵はすべて完全に加熱した状態で提供致します(加工品含む)。
 ※午前のおやつは未満児のみの提供です。★印のおやつは手作りで。
 19日は食育(しょくいく)の日です。今月は「広島県の郷土料理」を提供します。

献立表

令和 05年12月(離乳食後期)

施設名 石山くじら保育園

日付	献立名		食品名
	午前おやつ	昼食	
1 (金)	・ウエハース	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもの煮物	・みかん ・ウエハース・米・たまねぎ・にんじん・ねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・みかん
2 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
4 (月)	・ビスケット	・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・ブロッコリーの煮物	★ひじきがゆ ・ビスケット・うどん・たまねぎ・キャベツ・かつお・こんぶだし・濃口しょうゆ・絹ごし豆腐・にんじん・ブロッコリー・米・にんじん・ひじき
5 (火)	・せんべい	・おかゆ・ほうれん草の味噌汁・じゃがいものそぼろ煮・人参の煮物	★きなこサンド ・せんべい・米・ほうれん草・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・じゃがいも・鶏肉・グリーンピース・にんじん・食パン・きな粉・豆乳
6 (水)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・豚肉の野菜煮・かぼちゃときゅうりの煮物	・りんご ・せんべい・米・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・豚肉・にんじん・青ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・りんご
7 (木)	・ウエハース	・おかゆ・大根の味噌汁・たらのだし煮・ほうれん草の煮物	★お麩スナック ・ウエハース・米・だいこん・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・たら・ほうれん草・にんじん・りょくとうもやし・焼きふ・グラニュー糖・バター
8 (金)	・せんべい	・おかゆ・さつまいもの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・ひじきの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・さつまいも・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・ひじき・こまつな・ビスケット
9 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
11 (月)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・高野豆腐の煮物・にんじんときゅうりの煮物	★ちんすこう ・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・高野豆腐・グリーンピース・きゅうり・小麦粉・さとう・なたね油
12 (火)	・せんべい	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と大根の煮物・じゃがいもときゅうりの煮物	★マカロニきなこ ・せんべい・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・じゃがいも・きゅうり・マカロニ・きな粉
13 (水)	・せんべい	・おかゆ・オニオンスープ・豚肉の野菜煮・人参の煮物	★ポテスティック ・せんべい・米・たまねぎ・野菜だし・豚肉・青ピーマン・はくさい・にんじん・じゃがいも・なたね油
14 (木)	・ウエハース	・おかゆ・キャベツの味噌汁・鮭のだし煮・切り干し大根の煮物	★シュガートースト ・ウエハース・米・キャベツ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・淡色辛みそ・鮭・切り干しだいこん・にんじん・食パン・なたね油・グラニュー糖
15 (金)	・せんべい	・おかゆ・大根の味噌汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・だいこん・焼きふ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・キャベツ・ビスケット
16 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
18 (月)	・せんべい	・おかゆ・野菜スープ・豆腐と人参の煮物・じゃがいもの煮物	★青のリートースト ・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・野菜だし・絹ごし豆腐・にんじん・じゃがいも・食パン・あおのり・なたね油
19 (火)	・ビスケット	・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・肉じゃが・もやしときゅうりの煮物	★きなこ蒸しパン ・ビスケット・米・たまねぎ・にんじん・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・牛肉・じゃがいも・きゅうり・にんじん・ホットケーキミックス・きな粉・豆乳・なたね油
20 (水)	・せんべい	・鶏そぼろうどん・白菜の煮物・バナナ	★鮭がゆ ・せんべい・うどん・鶏肉・にんじん・かつお・こんぶだし・はくさい・きゅうり・バナナ・米・鮭
21 (木)	・ウエハース	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・さわらのだし煮・ひじきの煮物	・せんべい ・ウエハース・米・たまねぎ・かつお・こんぶだし・さわら・ひじき・にんじん・グリーンピース・せんべい
22 (金)	・せんべい	・おかゆ・じゃがいもの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・人参の煮物	★かぼちゃきんとん ・せんべい・米・じゃがいも・かつお・こんぶだし・淡色辛みそ・鶏肉・にんじん・かぼちゃ
23 (土)	・せんべい	お弁当	・せんべい
25 (月)	・せんべい	・おかゆ・野菜スープ・鮭のだし煮・きゅうりと人参の煮物	★人参パンケーキ ・せんべい・米・キャベツ・たまねぎ・野菜だし・鮭・かつお・こんぶだし・にんじん・きゅうり・ホットケーキミックス・豆乳・さとう・にんじん
26 (火)	・せんべい	◆希望者保育◆・おかゆ・玉ねぎの味噌汁・鶏肉と人参の煮物・ほうれん草の煮物	★焼きいも ・せんべい・米・たまねぎ・淡色辛みそ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・ほうれん草・りょくとうもやし・さつまいも
27 (水)	・せんべい	◆希望者保育◆・おかゆ・白菜スープ・豆腐と人参の煮物・人参ときゅうりの煮物	・ビスケット ・せんべい・米・はくさい・たまねぎ・野菜だし・絹ごし豆腐・にんじん・きゅうり・にんじん・かつお・こんぶだし・ビスケット
28 (木)	・せんべい	◆希望者保育◆お弁当	・せんべい
29 (金)	年末休園		
30 (土)	年末休園		

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。

★印のおやつは、手作りです。

献立表

令和 05年12月(離乳食中期)

施設名 石山くじら保育園

日付	昼食	食品名
1 (金)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉と人参の煮物・じゃがいもの煮物	米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも
2 (土)	お弁当	
4 (月)	・野菜うどん・豆腐と人参の煮物・ブロッコリーの煮物	うどん・たまねぎ・キャベツ・かつお・こんぶだし・絹ごし豆腐・にんじん・ブロッコリー
5 (火)	・おかゆ・ほうれん草のすまし汁・じゃがいものそぼろ煮・人参の煮物	米・ほうれん草・たまねぎ・かつお・こんぶだし・じゃがいも・鶏肉・にんじん
6 (水)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉の野菜煮・かぼちゃときゅうりの煮物	米・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・かぼちゃ・きゅうり
7 (木)	・おかゆ・大根のすまし汁・たらのだし煮・ほうれん草の煮物	米・だいこん・にんじん・かつお・こんぶだし・たら・ほうれん草・にんじん
8 (金)	・おかゆ・さつまいものすまし汁・鶏肉と人参の煮物・人参の煮物	米・さつまいも・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・こまつな
9 (土)	お弁当	
11 (月)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・豆腐の煮物・にんじんときゅうりの煮物	米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・豆腐・きゅうり
12 (火)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉と大根の煮物・じゃがいもときゅうりの煮物	米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・だいこん・じゃがいも・きゅうり
13 (水)	・おかゆ・オニオンスープ・鶏肉の野菜煮・人参の煮物	米・たまねぎ・野菜だし・鶏肉・はくさい・にんじん
14 (木)	・おかゆ・キャベツのすまし汁・鮭のだし煮・人参の煮物	米・キャベツ・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鮭・にんじん
15 (金)	・おかゆ・大根のすまし汁・鶏肉と人参の煮物・キャベツの煮物	米・だいこん・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・キャベツ
16 (土)	お弁当	
18 (月)	・おかゆ・野菜スープ・豆腐と人参の煮物・じゃがいもの煮物	米・キャベツ・たまねぎ・野菜だし・絹ごし豆腐・にんじん・じゃがいも
19 (火)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・肉じゃが・もやしときゅうりの煮物	米・たまねぎ・にんじん・かつお・こんぶだし・鶏肉・じゃがいも・きゅうり・にんじん
20 (水)	・鶏そぼろうどん・白菜の煮物・バナナ	うどん・鶏肉・にんじん・かつお・こんぶだし・はくさい・きゅうり・バナナ
21 (木)	・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・たらのだし煮・人参の煮物	米・たまねぎ・かつお・こんぶだし・たら・にんじん
22 (金)	・おかゆ・じゃがいものすまし汁・鶏肉と人参の煮物・人参の煮物	米・じゃがいも・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん
23 (土)	お弁当	
25 (月)	・おかゆ・野菜スープ・鮭のだし煮・きゅうりと人参の煮物	米・キャベツ・たまねぎ・野菜だし・鮭・かつお・こんぶだし・にんじん・きゅうり
26 (火)	◆希望者保育◆・おかゆ・玉ねぎのすまし汁・鶏肉と人参の煮物・ほうれん草の煮物	米・たまねぎ・かつお・こんぶだし・鶏肉・にんじん・ほうれん草
27 (水)	◆希望者保育◆・おかゆ・白菜スープ・豆腐と人参の煮物・人参ときゅうりの煮物	米・はくさい・たまねぎ・野菜だし・絹ごし豆腐・にんじん・きゅうり・にんじん・かつお・こんぶだし
28 (木)	◆希望者保育◆お弁当	
29 (金)	年末休園	
30 (土)	年末休園	

※離乳食の進み具合に応じて、提供する食材、味付け、形態を変えさせていただきます。
 材料などの都合により、献立が変更になる場合がございます。
 おやつは後期食から提供します。