



令和2年

12月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土	
 	1 ごはん 鮭のきのごあんかけ ごま和え じゃがいもみそ汁 保育乳 きなこ蒸しパン 黄桃 保育乳/鮭/油揚げ O大豆粉/Oきな粉/O豆乳 米/じゃがいも 白ごま/O米粉 玉ねぎ/えのきたけ/しいたけ わかめ/ねぎ/O黄桃	2 ごはん 厚揚げケチャップ煮 きゅうりの昆布和え 青菜スープ 保育乳 コーンおにぎり 保育乳/鶏肉/ウィンナー 厚揚げ/油揚げ/ちくわ 米/白ごま/O米	3 ごはん 魚のカレー焼き きんぴら 冬瓜みそ汁 保育乳 シリアルスナック オレンジ 保育乳/白身魚/豚肉 米/白ごま/O玄米フレーク	4 ごはん しょうが焼き パセリポテト 春雨スープ 保育乳 フラウニー 保育乳/豚肉 O大豆粉/O豆腐 米/じゃがいも/O米粉	5 わかめご飯 野菜スープ パナナ みそおにぎり 鶏肉/Oツナ缶 米/白ごま/O米	
	7 ごはん 松風焼き かぼちゃサラダ 豚汁 保育乳 豆腐ドーナツ 保育乳/鶏肉/豚肉 O大豆粉/O豆腐 米/じゃがいも 白ごま/O米粉 玉ねぎ/かぼちゃ/きゅうり レース/人参 ごぼう/ねぎ/こんにゃく	8 ごはん 魚と玉ねぎのみそ煮 小松菜の和え物 コーンスープ 保育乳 パナナケーキ 保育乳/白身魚 O大豆粉/O豆乳 米/じゃがいも/O米粉 玉ねぎ/えのきたけ/しょうが 小松菜/人参/キャベツ コーン/ねぎ/Oパナナ	9 ごはん 肉豆腐 キャベツのコーン煮 わかめみそ汁 保育乳 青菜おにぎり 保育乳/豚肉/豆腐 米/O米/O白ごま 玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ/人参 しょうが/しらたき/キャベツ コーン/大根/わかめ/O小松菜	10 お弁当会 保育乳 さつまいも蒸しパン 保育乳/O大豆粉/O豆乳 O米粉/Oさつまいも 	11 ごはん 鮭のごま焼き クーペイリチー キャベツスープ 保育乳 ココアクッキー りんご 保育乳/鮭/三枚肉/油揚げ O大豆粉/O豆乳 米/黒ごま/O米粉 人参/刻みこんにゃく/こんにゃく キャベツ/わかめ/Oりんご	12 もずくどんぶり 青菜みそ汁 黄桃 塩こんにゃくおにぎり 豚肉/油揚げ 米/O米/O白ごま もずく/ピーマン/赤ピーマン しょうが/コーン/小松菜 えのきたけ/黄桃/O塩こんにゃく
	14 ごはん 煮込みハンバーグ じゃがいもきんぴら 鶏肉スープ 保育乳 芋かりんとう パイン 保育乳/豚肉/鶏肉 米/じゃがいも/白ごま Oさつまいも/O黒ごま 玉ねぎ/にんにく/人参/ごぼう 小松菜/えのきたけ/Oパイン	15 ごはん 鮮のタルタル焼き 春雨チャンプルー 豆腐みそ汁 保育乳 ごまクッキー みかん 保育乳/鮭/豚肉/豆腐 油揚げ/O大豆粉/O豆乳 米/O米粉/O黒ごま 玉ねぎ/パセリ粉/春雨/キャベツ 人参/ピーマン/小松菜/Oみかん	16 ごはん チキンラトック じゃがいもおかか煮 大根スープ 保育乳 みそおにぎり 保育乳/鶏肉 ウィンナー/ツナ缶 米/じゃがいも/O米 玉ねぎ/なす/きゅうり/へちま/ねぎ トマト/かぼちゃ/赤ピーマン/大根 黄ピーマン/にんにく/小松菜/Oのり	17 ごはん 魚の甘辛煮 厚揚げの炒め物 玉ねぎみそ汁 保育乳 かぼちゃケーキ 保育乳/白身魚/豚肉/厚揚げ 油揚げ/O大豆粉/O豆乳 米/白ごま/O米粉 玉ねぎ/人参/しら/しめじ わかめ/Oかぼちゃ	18 ごはん カレー肉じゃが キャベツのごま酢和え えのきスープ 保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳/豚肉 O大豆粉/O豆乳 米/じゃがいも すりごま/O米粉 人参/玉ねぎ/しいたけ/キャベツ きゅうり/えのきたけ/わかめ/ねぎ	3. 4. 5歳児 発表会
	21 ごはん 鶏肉とかぼちゃの団子 野菜のトマト煮 小松菜みそ汁 保育乳 あずきパン パナナ 保育乳/鶏肉/大豆/油揚げ O大豆粉/O豆乳/Oあずき缶 米/O米粉 かぼちゃ/玉ねぎ/しょうが/人参 にんにく/ブロッコリー/ごぼう 刻み昆布/小松菜/わかめ/Oパナナ	22 ごはん 魚ケチャップあん 小松菜のきのご炒め わかめスープ 保育乳 くずもち (O.1.2歳児 蒸しケーキ) 保育乳/白身魚 O大豆粉/Oきな粉/O豆乳 米/O米粉/Oタピオカ粉 小松菜/人参/えのきたけ ねぎ/わかめ/コーン	23 ごはん 豚肉ピーマン炒め かぼちゃの甘煮 ゆし豆腐 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/豚肉/ゆし豆腐 米/O米/O白ごま ピーマン/黄ピーマン/人参 春雨/かぼちゃ/アーザ/わかめ	24 ごはん 鮭のポテト焼き コーンサラダ 青菜スープ 保育乳 クッキー 黄桃 保育乳/鮭/O大豆粉/O豆乳 米/じゃがいも/O米粉 玉ねぎ/パセリ粉/キャベツ コーン/塩こんにゃく/小松菜 人参/えのきたけ/O黄桃	25 ミートスパゲティ フライドチキン ウィンナー サラダ スープ ★クリスマスバイキング★ 保育乳 クリスマスケーキ 保育乳/豚肉/鶏肉/ウィンナー O大豆粉/O豆腐/O豆乳ホイップ 米/じゃがいも/O米粉 人参/玉ねぎ/しいたけ/しょうが ブロッコリー/トマト/コーン 小松菜/キャベツ/Oいちご	
28 年越しそば もずく酢 みかん 保育乳 じゅーしーおにぎり 保育乳/豚肉/ちくわ O鶏肉/O油揚げ 沖縄そば/白ごま/O米 キャベツ/人参/もやし/しいたけ もずく/きゅうり/しょうが/みかん O人参/Oひじき/Oねぎ	29 年末年始休園	30 年末年始休園	31 年末年始休園	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>昼食</p> <hr/> <p>おやつ</p> <hr/> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <hr/> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <hr/> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p> </div>		

◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。

令和2年



12月

献立表【離乳食】



ここわ保育園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6か月頃	7・8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
(黄) 熱や力になる食材	昼食	10倍がゆ だしスープ 豆腐・魚ペースト 野菜ペースト	7倍がゆ だしスープ 豆腐・さかな煮 野菜柔らか煮	5倍がゆ→軟飯 だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮	軟飯→ごはん だしスープ 豆腐・さかな煮(肉) 野菜柔らか煮
(緑) 体の調子を整える食材	おやつ	野菜がゆ			

月	火	水	木	金	土
	1 ミルク/白身魚	2 ミルク	3 ミルク/白身魚	4 ミルク/豆腐	5 ミルク/豆腐
	米	米	米	米/じゃがいも	米
	キャベツ/人参/ねぎ 玉ねぎ/小松菜	玉ねぎ/人参/きゅうり キャベツ/小松菜	人参/冬瓜 小松菜/ねぎ	玉ねぎ/人参/小松菜 赤黄ピーマン/トマト	小松菜/人参
7 ミルク/豆腐	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐	10 ミルク	11 ミルク/白身魚	12 ミルク/豆腐
米	米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米	米
玉ねぎ/かぼちゃ きゅうり/人参	キャベツ/人参 玉ねぎ/小松菜	玉ねぎ/人参/大根 小松菜/キャベツ		人参/キャベツ	ピーマン/赤ピーマン 小松菜
14 ミルク/豆腐	15 ミルク/白身魚	16 ミルク/豆腐	17 ミルク/白身魚	18 ミルク/豆腐	19 3.4.5歳児 発表会
米/じゃがいも さつまいも	米	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	
玉ねぎ/人参/小松菜	玉ねぎ/キャベツ 人参/ピーマン/小松菜	玉ねぎ/きゅうり/小松菜 トマト/かぼちゃ/大根 赤黄ピーマン	玉ねぎ/人参/かぼちゃ	人参/玉ねぎ キャベツ/きゅうり	
21 ミルク/豆腐	22 ミルク/白身魚	23 ミルク/豆腐	24 ミルク/白身魚	25 ミルク/豆腐	26 ミルク/豆腐
米	米	米	米/じゃがいも	米/じゃがいも	米
かぼちゃ/玉ねぎ/人参 ブロッコリー/小松菜	小松菜/人参/ねぎ	人参/かぼちゃ ピーマン/黄ピーマン	玉ねぎ/キャベツ 人参/小松菜	人参/玉ねぎ/ブロッコリー トマト/小松菜/キャベツ	人参/キャベツ
28 ミルク/豆腐	29	30	31	<p>※お弁当会※ 12月10日(木)</p>	
沖縄そば/米	年末年始休園				
キャベツ/人参/もやし きゅうり/ねぎ					

◎離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせて進めていきます。
◎行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。