

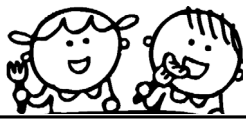
令和3年
12月 献立表



ここわ保育園

月	火	水	木	金	土
昼食 おやつ (赤) 血や肉や骨になる食材 (黄) 熱や力になる食材 (緑) 体の調子を整える食材 ○おやつのお食材		1 もずく丼ぶり ちくわ磯辺揚げ チンゲン菜のすまし汁 保育乳 オートミールクッキー/オレンジ 保育乳/豚/ちくわ/ちくわ ○大豆粉/○豆乳 米/○米粉 ビーマン/赤ビーマン/しょうが コーン/青のり/チンゲン菜/人参 ○オートミール/○オレンジ	2 ごはん 鮭のじゃがマヨ焼き きゅうり昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 保育乳 ゆかりおにぎり 保育乳/鮭/ちくわ/油揚げ 米/じゃがいも/○米 玉ねぎ/きゅうり/小松菜 人参/○ゆかりふりかけ	3 あわごはん 厚揚げケチャップ煮 ナムル 春雨スープ 保育乳 シリアルスナック 保育乳/鶏肉/厚揚げ/ツナ缶 米/あわ 玉ねぎ/人参/エリンギ/きゅうり 切干大根/春雨/小松菜/えのきたけ ○マッシュマロ/○ココアフレーク	4 わかめご飯 野菜スープ パイン 保育乳 みそおにぎり 鶏肉/○ツナ缶 米/白ごま/○米 わかめ/小松菜/人参 えのきたけ/パイン/○味付けのり
6 あわごはん 鶏のみそ焼き クーパリーチー キャベツスープ 保育乳 ココア蒸しパン 保育乳/鶏肉/三枚肉/油揚げ ○大豆粉/○豆乳 米/あわ/白ごま/○米粉 しょうが/刻みこんぶ こんにゃく/人参/キャベツ ○ココアパウダー	7 ごはん 魚のケチャップあん きんぴら 小松菜のみそ汁 保育乳 梅おかおにぎり 保育乳/白身魚/豚肉 ○花かつお 米/白ごま/○米 ごぼう/人参/小松菜 キャベツ/えのきたけ ○梅干し/○ゆかりふりかけ	8 肉わかめ温めん 彩りサラダ オレンジ 保育乳 スティックかぼちゃ 保育乳/豚肉 米/○黒ごま わかめ/小松菜/ねぎ キャベツ/人参/アスパラガス コーン/オレンジ/○かぼちゃ	9 お弁当会 保育乳 ぶどうゼリー 保育乳 ○ぶどうゼリー/パイン	10 ごはん 鮭のきのこあんかけ ごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 保育乳 ピラフおにぎり 保育乳/鮭/白ごま じゃがいも/○豚肉 米/じゃがいも/○米 玉ねぎ/人参/えのきたけ しいたけ/キャベツ/小松菜 ○玉ねぎ/○人参/○ビーマン	11 マーボーどんぶり キャベツスープ オレンジ 保育乳 わかめおにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米 長ネギ/人参/にんにく しいたけ/キャベツ/えのきたけ オレンジ/○わかめふりかけ
13 ごはん 肉じゃが キャベツのごま酢和え 豆腐と大根のみそ汁 保育乳 人参のケーキ 保育乳/豚肉/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも すりごま/○米粉 玉ねぎ/人参/しらたき/ねぎ キャベツ/きゅうり/大根/○人参	14 ごはん 鮭のタンドリー風 野菜炒め 小松菜と豚肉のスープ 保育乳 わかめおにぎり 保育乳/鮭/豆乳ヨーグルト/豚肉 米/花かつお/○米/○白ごま 人参/キャベツ/にら/ひじき 小松菜/えのきたけ/○わかめ	15 ごはん 松風焼き 小松菜ツナ和え キャベツとえのきたけのみそ汁 保育乳 コーン蒸しパン 保育乳/鶏肉/ツナ缶 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/小松菜/人参 キャベツ/ねぎ/えのきたけ ○クリームコzon缶	16 ごはん 魚の甘辛ソース キャロットサラダ アーザのおつゆ 保育乳 そぼろみそおにぎり 保育乳/白身魚/○豚肉 米/押麦/すりごま/○米 人参/キャベツ/きゅうり 大根/○しょうが/○のり	17 ごはん 豚肉しょうが焼き パセリポテト ゆし豆腐 保育乳 スウィートポテト/りんご 保育乳/豚肉/ゆし豆腐/○豆乳 米/じゃがいも/○さつまいも 玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤黄ピーマン/切干大根/しょうが パセリ粉/○りんご	3. 4. 5歳児 発表会
20 ごはん マーボー豆腐 きゅうりの昆布和え ほうれん草のみそ汁 保育乳 黒糖蒸しパン 保育乳/豚肉/ちくわ/豆腐 ○大豆粉/○豆乳 米/白ごま/○米粉 玉ねぎ/人参//にんにく きゅうり/キャベツ/えのきたけ ほうれん草/塩こんぶ/わかめ	21 麦ごはん 納豆みそ チンジャオロース レタスのスープ 保育乳 鮭おにぎり 保育乳/納豆/ツナ缶 豚肉/○鮭 米/押麦/○米 しょうが/ビーマン 黄ビーマン/人参/たけのこ レタス/冬瓜/○のり	22 じゅーしー 鶏の照り焼き 春雨チャンプルー じゃがいものみそ汁 保育乳 芋くず天ぷら 保育乳/鶏肉/豚肉/油揚げ 米/じゃがいも ○さつまいも/○白玉粉 春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/ビーマン わかめ/ねぎ/ひじき	23 ごはん 魚のトマト煮 フロッキーごま炒め 青菜のすまし汁 保育乳 塩昆布おにぎり 保育乳/白身魚/○花かつお 米/○米/○白ごま フロッキー/人参/チンゲン菜 玉ねぎ/トマトピューレ えのきたけ/○塩こんぶ	24 カレーライス フライドチキン/魚フライ 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/豆腐/鶏肉/ウインナー 白身魚/○大豆粉/○豆乳 米/じゃがいも/○米粉 人参/玉ねぎ/きゅうり コーン/パセリ/わかめ/キャベツ ○いちご/○みかん/○パイン	25 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃 保育乳 青菜おにぎり 豚肉/豆腐/油揚げ 米/○米/○白ごま 小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ
27 麦ごはん 魚のカレー揚げ コーンサラダ 野菜スープ 保育乳 きなこパン 保育乳/白身魚/○きな粉 米/押麦/すりごま ○米粉/○タピオカ粉 ほうれん草/人参 コーン/キャベツ/玉ねぎ	28 年越しそば もずく酢 みかん 保育乳 みそおにぎり 保育乳/豚肉/ちくわ ○ツナ缶 沖縄そば/白ごま/○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/○のり	29 年末年始休園	30 年末年始休園	31 年末年始休園 	

◎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3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
 <p>※お弁当会※ 12月9日(木)</p>		1 ミルク/豆腐/豚肉	2 ミルク/白身魚	3 ミルク/豆腐	4 ミルク/豆腐
		米	米/じゃがいも	米	米
		ピーマン チンゲン菜/人参	人参/小松菜/玉ねぎ オクラ/きゅうり	玉ねぎ/人参/きゅうり 小松菜/えのきたけ	小松菜/人参 わかめ
6 ミルク/豆腐/鶏肉	7 ミルク/白身魚	8 ミルク/豆腐	9 ミルク/白身魚	10 ミルク/豆腐	11 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米	米	米 	米/じゃがいも	米
人参/玉ねぎ キャベツ	人参/キャベツ 小松菜/えのきたけ	キャベツ/人参/ねぎ 小松菜/かぼちゃ	人参/小松菜	人参/玉ねぎ/ピーマン キャベツ/えのきたけ	人参/キャベツ えのきたけ
13 ミルク/豆腐	14 ミルク/白身魚	15 ミルク/豆腐	16 ミルク	17 ミルク/豆腐	<p>3,4,5歳児 発表会</p> 
米/じゃがいも	米	米	米	米/じゃがいも さつまいも	
玉ねぎ/人参/大根 きゅうり/キャベツ	キャベツ/人参/わかめ 小松菜/えのきたけ	人参/玉ねぎ/小松菜 キャベツ/きゅうり	人参/キャベツ ブロッコリー/玉ねぎ	玉ねぎ/人参 小松菜/パプリカ	
20 ミルク/豆腐/豚肉	21 ミルク/白身魚	22 ミルク/豆腐	23 ミルク/豆腐	24 ミルク/豆腐	25 ミルク/豆腐
米	米	米/じゃがいも さつまいも	米	米/じゃがいも	米
人参/玉ねぎ/キャベツ ほうれん草/きゅうり	人参/黄ピーマン レタス/冬瓜	人参/玉ねぎ/わかめ キャベツ/ピーマン	人参/チンゲン菜 玉ねぎ/ブロッコリー	人参/玉ねぎ きゅうり/キャベツ	小松菜/人参 わかめ
27 ミルク/豆腐	28 ミルク/豆腐	29	30	31	
米	沖縄そば/米	年末年始休園			
玉ねぎ/キャベツ 人参/ほうれん草	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。