



令和4年

12月 献立表



ここわ認定こども園

月	火	水	木	金	土	
	<div style="text-align: center;"> <p>昼食</p> <p>おやつ</p> <p>(赤) 血や肉や骨になる食材</p> <p>(黄) 熱や力になる食材</p> <p>(緑) 体の調子を整える食材</p> <p>○おやつ食材</p> </div>		<p>1 ごはん 魚のポテト焼き きんぴら キャベツスープ</p> <p>保育乳 ココア蒸しパン</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも 白ごま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/クリームコーン パセリ粉/ごぼう/人参 キャベツ/えのきたけ</p>	<p>2 豚どん 小松菜と納豆の和え物 大根みそ汁 バナナ</p> <p>保育乳 かぼちゃ天ぷら</p> <p>保育乳/豚肉 ツナ缶/わかめ</p> <p>米/白ごま/○黒ごま</p> <p>玉ねぎ/ごぼう/えのきたけ ねぎ/小松菜/人参/大根 わかめ/バナナ/かぼちゃ</p>	<p>3 マーボーどんぶり キャベツスープ オレンジ</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>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/○小松菜ふりかけ</p>	
	<p>5 ごはん 魚の甘辛煮 やさしい豆 鶏肉みそ汁</p> <p>保育乳 スイートポテト</p> <p>保育乳/白身魚/大豆水煮 鶏肉/○豆乳</p> <p>米/白ごま ○さつまいも/○黒ごま</p> <p>人参/ごぼう/刻み昆布 玉ねぎ/えのきたけ/キャベツ</p>	<p>6 お弁当会</p> <p>保育乳 チーズケーキ</p> <p>保育乳/○大豆粉 ○豆乳/○豆乳チーズ</p> <p>○米粉</p>	<p>7 ごはん チキン豆乳シチュー コンスープ オレンジ</p> <p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/鶏肉 豆乳/○ツナ缶</p> <p>米/じゃがいも/○米</p> <p>人参/ブロッコリー/玉ねぎ しめじ/コーン/ねぎ/小松菜 オレンジ/○味噌けり</p>	<p>8 ごはん 魚のカレー揚げ 小松菜きのこ炒め 玉ねぎみそ汁</p> <p>保育乳 きなこクッキー/パイ</p> <p>保育乳/白身魚/油揚げ ○大豆粉/○豆乳/○きなこ</p> <p>米/○米粉/○黒ごま</p> <p>小松菜/人参/えのきたけ 玉ねぎ/わかめ/パイ</p>	<p>9 ごはん 肉と豆腐煮 ごま和え ポテトスープ</p> <p>保育乳 あずき蒸しパン/みかん</p> <p>保育乳/豚肉/豆腐/○豆乳 ○大豆粉/○ゆであずき</p> <p>米/じゃがいも 白ごま/○米粉</p> <p>玉ねぎ/長ネギ/えのきたけ しょうが/しらたき/人参 キャベツ/小松菜/わかめ/ねぎ</p>	<p>10 しょうが焼きどんぶり わかめみそ汁 黄桃</p> <p>ゆかりおにぎり</p> <p>豚肉</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>玉ねぎ/しょうが/小松菜 人参/えのきたけ/わかめ/ねぎ 黄桃/○ゆかりふりかけ</p>
	<p>12 ごはん 鶏肉と大根の煮物 きゅうりとみかんの酢の物 ゆし豆腐</p> <p>保育乳 根菜かきあげ</p> <p>保育乳/ちくわ 鶏肉/ゆし豆腐</p> <p>米/○さつまいも/○米粉</p> <p>大根/小松菜/きゅうり わかめ/みかん/ねぎ ○人参/○玉ねぎ/○ごぼう</p>	<p>13 ごはん 魚のケチャップあん 春雨チャンプルー 小松菜のスープ</p> <p>保育乳 ごまクッキー/りんご</p> <p>保育乳/白身魚/豚肉 油揚げ/○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉/○黒ごま</p> <p>春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン/小松菜 しめじ/○りんご</p>	<p>14 ビビンバ ポテトサラダ トマト野菜スープ</p> <p>保育乳 おかかおにぎり</p> <p>保育乳/豚肉 豆腐/○かつお節</p> <p>米/じゃがいも/白ごま ○米/○白ごま</p> <p>コーン/小松菜/しょうが にんにく/人参/きゅうり 玉ねぎ/トマト/えのきたけ</p>	<p>15 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</p> <p>保育乳 黒糖蒸しパン/黄桃</p> <p>保育乳/豚肉/ちくわ/豆腐 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/白ごま/○米粉</p> <p>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/○黄桃</p>	<p>16 ごはん 鶏肉とさつまいもの甘煮 野菜炒め なめこみそ汁</p> <p>保育乳 シリアルスナック</p> <p>保育乳/鶏肉/豚肉</p> <p>米/さつまいも ○玄米フレーク</p> <p>マーレード/人参/にら ひじき/キャベツ/なめこ/ねぎ ○コーンフレーク/○マッシュマロ</p>	<p>17 そぼろ丼ぶり 豆腐みそ汁 黄桃</p> <p>青菜おにぎり</p> <p>豚肉/豆腐/油揚げ</p> <p>米/○米/○白ごま</p> <p>小松菜/人参/コーン しょうが/わかめ/黄桃 ○青菜ふりかけ</p>
	<p>19 ごはん 豆腐とカレー風炒め ポテトフライ 大根スープ</p> <p>保育乳 抹茶蒸しパン</p> <p>保育乳/厚揚げ/豚肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/しめじ 小松菜/パセリ粉/大根 わかめ/ねぎ/○抹茶</p>	<p>20 ごはん 魚の野菜あんかけ 磯辺さつまいも わかめみそ汁</p> <p>保育乳 豆腐トナツ</p> <p>保育乳/鮭/ちくわ ○大豆粉/○豆腐/○きな粉</p> <p>米/さつまいも/○米粉</p> <p>キャベツ/人参/しめじ 青のり/わかめ/小松菜</p>	<p>21 ごはん 肉じゃが きゅうりの昆布和え えのきスープ</p> <p>保育乳 抹茶クッキー/オレンジ</p> <p>保育乳/豚肉/ちくわ ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/じゃがいも 白ごま/○米粉</p> <p>人参/玉ねぎ/しらたき/きゅうり キャベツ/塩こんぶ/えのきたけ ねぎ/わかめ/○抹茶/○オレンジ</p>	<p>22 オムライス/ハンバーグ 唐揚げ/鮭のタルタル焼き ポテトサラダ/春雨サラダ 豆腐とわかめスープ 杏仁豆腐ゼリー イチゴ/オレンジ/バナナ ★クリスマスバイキング★</p> <p>保育乳 クリスマスケーキ</p> <p>保育乳/ウインナー/鶏肉/鮭/豚肉 豆腐/豆乳/豆乳チーズ/○大豆粉</p> <p>米/じゃがいも/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/きゅうり/わかめ/春雨 きくらげ/ブロッコリー/ピーマン イチゴ/オレンジ/バナナ/ココア</p>	<p>23 ごはん 鶏の照り焼き 春雨チャンプルー じゃがいものみそ汁</p> <p>保育乳 トゥンジージュースー</p> <p>保育乳/鶏肉/○豚肉/○油揚げ</p> <p>米/じゃがいも ○米/○田芋</p> <p>春雨/キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン/わかめ/○人参 しいたけ/○ねぎ/○ひじき</p>	<p>24 もずくどんぶり 青菜みそ汁 パイ</p> <p>わかめおにぎり</p> <p>豚肉/油揚げ</p> <p>米/片栗粉/○米</p> <p>もずく/コーン缶/ピーマン/ねぎ 赤ピーマン/しょうが/キャベツ えのきたけ/パイ/○わかめ</p>
	<p>26 ごはん しょうが焼き 納豆みそ すまし汁</p> <p>保育乳 ムーチー</p> <p>保育乳/豚肉/納豆 豆腐/ちくわ/ツナ缶</p> <p>米/○もち粉/○さつまいも</p> <p>玉ねぎ/人参/小松菜/しめじ 赤ピーマン/黄ピーマン 切干大根/しょうが/わかめ</p>	<p>27 ごはん 厚揚げケチャップ煮 はるさめサラダ 青菜みそ汁</p> <p>保育乳 ココアクッキー/バナナ</p> <p>保育乳/厚揚げ/油揚げ/鶏肉 ○大豆粉/○豆乳</p> <p>米/○米粉</p> <p>玉ねぎ/人参/エリンギ きゅうり/春雨/きくらげ 小松菜/わかめ/○ココア/○バナナ</p>	<p>28 年越しそば 豆腐チャンプルー みかん</p> <p>保育乳 みそおにぎり</p> <p>保育乳/三枚肉/ちくわ 豆腐/○ツナ缶</p> <p>沖縄そば/○米</p> <p>キャベツ/人参/もやし ねぎ/ひじき しょうが/みかん/○のり</p>	<p>29</p>	<p>30 年末年始休園</p>	<p>31</p>

◎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4年

12月 献立表【離乳食】



ここわ認定こども園

(赤) 血や肉や骨になる食材		5・6カ月頃	7・8カ月頃	9～11カ月頃	12～18カ月頃
(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6日(火)</p>			1 ミルク/白身魚	2 ミルク/豆腐	3 ミルク/豆腐
			米/じゃがいも	米	米
			玉ねぎ/人参 キャベツ/えのきだけ	玉ねぎ/小松菜 人参/大根/かぼちゃ	人参/キャベツ えのきだけ
5 ミルク/白身魚	6 ミルク	7 ミルク/豆腐	8 ミルク/白身魚	9 ミルク/豆腐	10 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米 	米/じゃがいも	米	米/じゃがいも	米
人参/玉ねぎ キャベツ	人参/小松菜	人参/ブロッコリー 玉ねぎ/小松菜	小松菜/人参 えのきだけ/玉ねぎ	玉ねぎ/えのきだけ 人参/小松菜 キャベツ	小松菜/人参 えのきだけ/わかめ
12 ミルク/豆腐	13 ミルク/白身魚	14 ミルク/豆腐	15 ミルク/白身魚	16 ミルク/豆腐	17 ミルク/豆腐
米/さつまいも	米	米/じゃがいも	米	米/さつまいも	米
大根/小松菜/玉ねぎ きゅうり/人参	キャベツ/玉ねぎ 人参/ピーマン/小松菜	小松菜/人参/トマト きゅうり/玉ねぎ	玉ねぎ/人参 キャベツ/ほうれん草	人参/なめこ キャベツ	小松菜/人参 わかめ
19 ミルク/豆腐	20 ミルク/白身魚	21 ミルク/豆腐	22 ミルク/豆腐	23 ミルク/豆腐	24 ミルク/豆腐
米/じゃがいも	米/さつまいも	米/じゃがいも	米/じゃがいも	米/じゃがいも	米
玉ねぎ/人参 小松菜/大根	キャベツ/人参 小松菜/しめじ	人参/玉ねぎ きゅうり/キャベツ	玉ねぎ/人参/ピーマン 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
26 ミルク/豆腐	27 ミルク/豆腐	28 ミルク/豆腐	29	30	31
米/さつまいも	米	沖縄そば/米	年末年始休園		
玉ねぎ/人参 小松菜/パプリカ	玉ねぎ/人参 きゅうり/小松菜	キャベツ/人参 もやし/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。