



令和3年 12月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
1	水	薄切り肉そば ごぼうサラダ 柿	いなり寿司 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ すりごま 米 白ごま	豚肉 かつお節 ちき揚げ ツナ缶 味付いなりの皮	玉葱 人参 ねぎ ごぼう ホールコーン缶 胡瓜 柿	今日のおそばは 三枚肉ではなく 薄切り肉を甘辛く 煮付けました。
2	木	発芽玄米雑穀御飯 手作りナゲット 千切りイリチー わかめと玉葱の味噌汁 みかん	黒糖アガラサー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび マヨネーズ 小麦粉 黒糖	ささみミンチ 沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 ミルク	切干し大根 人参 にら 玉葱 みかん レーズン	乾物野菜は 栄養が凝縮されてます。 家庭でも使ってみてね。
3	金	雑穀御飯 鯖塩焼き 野菜イリチー 小松菜と油揚げの味噌汁 ブルー	うむくじひらやー ちー 小魚 フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 タビオカ粉	さば 白身魚 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し 卵 ツナ缶 カエリ	生姜 キャベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 ブルー にら	小松菜は鉄分 ビタミンCが 豊富なお野菜です。 これから葉野菜が 美味しい季節になります
4	土	そぼろ煮丼 胡瓜とコーンの酢の物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ジャムサンド ミルク	米 じゃが芋 食パン	合挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	大根 玉葱 人参 しめじ いんげん 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ バナナ いちごジャム	丼ぶりは 食欲がすすみます。 小鉢の酢のものと一緒に 食べてバランス良く。
6	月	雑穀御飯 鶏ときのこのシチュー 温野菜サラダ みかん	簡単ココアスコーン ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 ごまドレッシング 生クリーム ホットケーキミックス	鶏もも肉 スキムミルク 牛乳 ミルク	玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ 人参 ピーマン フロccoli カリフラワー みかん	カレーやシチューなどの 1品料理は 苦手な食べ物を 克服するチャンス!
7	火	雑穀御飯 魚のニラ天ぷら くーぶいりちー きゃべつとえのきの味噌汁 りんご	みるくぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 加糖練乳 加工牛乳 スキムミルク	にら 切干し大根 切こんにゃく 人参 乾しいたけ キャベツ えのき りんご	ニラと油は相性抜群。 味はもちろんビタミンA の効果で疲労回復に なります。
8	水	雑穀御飯 チキンカツ コールスローサラダ 南瓜の味噌汁 グレープフルーツ	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 白ごま オートミール マシュマロ 黒ごま コーンフレーク	鶏むね肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	にんにく キャベツ 人参 りんご パセリ 南瓜 玉葱 ねぎ グレープフルーツ	パン粉サクサクで 香ばしいチキンカツ。 保育園で1から手作り しています。
9	木	雑穀御飯 おでん 野菜の納豆和え アーサ汁 みかん	玄米ジュース 亀の甲せんべい	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 玄米 黒糖 亀の甲せんべい	ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 挽きわり納豆 糸削り節 乾燥あおさ	大根 キャベツ 小松菜 人参 えのき みかん 生姜	味しみみのおでんは うちなー風。 ソーキ入りの豪華版です。
10	金	雑穀御飯 魚のムニエルレモンバター風味 マカロニサラダ 冬野菜スープ りんご	ごまクリームサンド 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 マカロニ マヨネーズ 食パン ごまクリーム	白身魚 茹で卵 ロースハム 鶏もも肉 調製豆乳	パセリ レモン 果汁 胡瓜 ホールコーン缶 人参 にんにく 玉葱 白菜 れんこん ごぼう 乾しいたけ りんご	スープの中にいくつ 冬野菜が入っているのか 探してみましょ。
11	土	スパゲティナーポリタン ワカメと大根の和え物 コーンスープ バナナ	おかかおにぎり ミルク	スパゲティ 米 白ごま	ロースハム わかめ ツナ缶 かつお節 糸削り節 味付けのり ミルク	玉葱 人参 しめじ ピーマン 大根 トマトホール缶 クリームコーン缶 パセリ バナナ	麺料理は野菜不足に なりがち。野菜料理の 副菜を添えてバランス 良く。
13	月	とうもろこし御飯 豚肉と三色豆のトマト煮込み ふかし芋 卵スープ みかん	ヨーグルトパフェ	米 もちぎび さつま芋 コーンフレーク	豚肉 レッドキドニー缶 ウインナー 卵 鶏もも肉 かつお節 プレーンヨーグルト	ホールコーン缶 人参 玉葱 大根 冷) ムキ枝豆 みかん トマトホール缶 バナナ みかん缶 りんご	豚肉と豆の煮込みは あじくーたー。 栄養もたっぷりです。
14	火	雑穀御飯 魚のから揚げ いんげん五目炒め 豆腐と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	白身魚 ちき揚げ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	冷) いんげん 人参 玉葱 乾しいたけ 小松菜 胡瓜 グレープフルーツ らっきょう 甘酢漬	マヨネーズと胡瓜に 甘酢らっきょうを 加えたら即席タルタル ソースの出来上がり!

*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。





令和3年 12月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
15	水	肉うどん 大根甘酢和え みかん	味噌おにぎり ミルク	うどん 米	かつお節 豚肉 ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 玉葱 人参 生姜 大根 二十日大根 みかん	甘辛くした豚肉と 野菜をのせたらうどんは ボリューム満点。 食べごたえ十分です。
16	木	発芽玄米雑穀御飯 さばの味噌焼き 肉じゃが かぶのすまし汁 りんご	マーライカオ ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび じゃが芋 小麦粉 白ごま	さば 白身魚 豚肉 かつお節 卵 加糖練乳 ミルク	生姜 玉葱 人参 糸こんにゃく グリーンピース冷 かぶ 生しいたけ ねぎ りんご	保育園でのお魚は 骨抜きで調理して ますが一応骨には 気を付けながら食べ ましょう。
17	金	雑穀御飯 鶏のしそつくね からし菜麩いりちー さつま芋と玉ねぎの味噌汁 バナナ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 長芋 車ふい かつま芋	鶏挽き肉 卵 ベーコン 煮干し かつお節 ミルク	れんこん水煮 玉葱 青しそ からし菜 人参 キャベツ ねぎ バナナ	れんこんの歯ごたえが 楽しいつくねは 長芋入りです。
18	土	ハヤシライス ミモザサラダ わかめすまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 マヨネーズ 食パン	豚肉 豚レバー スキムミルク 茹で卵 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 セロリー しめじ トマトホール缶 レタス 胡瓜 トマト グレープフルーツ	刻んだ茹で卵を サラダの上に散らした ミモザサラダはまるで ミモザの花ようです。
20	月	雑穀御飯 鮭の照焼き 野菜イリチー 茄子のみそ汁 オレンジ	型抜きクッキー 小魚 ミルク	米 もちきび 押麦 小麦粉	鮭 豚肉 鶏レバー 油揚げ かつお節 煮干し 卵 カエリ ミルク	生姜 キャベツ 人参 島人参 ビーマン 茄子 ねぎ オレンジ	もうすぐクリスマス お子さんと一緒に かわいい型抜きクッキー 作ってみてね!
21	火	胚芽ロールパン チキングラタン スティック野菜 白菜スープ バナナ	雑穀ふりかけおにぎり ミルク	胚芽ロールパン じゃが芋 パン粉 米 雑穀ミックス	鶏もも肉 牛乳 ピザチーズ 豚肉 味付けのり ミルク	玉葱 ブロccoli 胡瓜 大根 白菜 クリームコーン缶 人参 生姜 ねぎ バナナ	温かいグラタンと 生姜入り白菜スープで 体を温めます
22	水	トウジンジュージー 南瓜のそぼろ煮 甘酢ゆず大根 ゆし豆腐 みかん	サラダサンド ミルク	米 田芋水煮 食パン マヨネーズ	豚肉 ひじき 合挽き肉 ゆし豆腐 乾燥あおさ かつお節 ささみ ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 玉葱 生姜 大根 島人参 ゆず 果皮、生 みかん キャベツ 胡瓜	今日は冬至メニュー 体を温める食材を 食べて寒い冬を 元気に過ごしましょう
23	木	お弁当会	バームクーヘン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜(^^)
24	金	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コーンスープ フルーツゼリー	スティックパイ りんご ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ セリー パイシート	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 茹で卵 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 ホールコーン缶 クリームコーン缶 セロリー りんご	クリスマスメニュー! 星型にカットした 人参もかわいいですね
25	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め 南瓜甘煮 わかめすまし汁 みかん	タンナファクルー チーズ ミルク	米 もちきび 押麦 タンナファクルー	豚肉 わかめ かつお節 プロセスチーズ ミルク	にんにく キャベツ 玉葱 人参 しめじ 南瓜 みかん	今日は和風の かつおだしの香りが する給食になっています
27	月	親子丼 大根サラダ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	スイートポテト ミルク	米 ごまドレッシング さつま芋 生クリーム	きざみのり 鶏もも肉 卵 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 加工牛乳 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ 大根 胡瓜 ホールコーン缶 みかん	大根の選び方は 色が白くハリがあり ひげ根がまっすぐ並んで いる物がいいですよ。
28	火	年越し沖縄そば おからサラダ ブルー	ふりかけおにぎり 麦茶	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米	豚三枚肉 かつお節 かまぼこ おから 茹で卵 味付けのり	玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ブルー	少し早目の 年越しそばです。 良いお年を お迎えください。

*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。



令和3年12月 離乳食予定献立表

まどか保育園



月	火	水	木	金	土
		1 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 柔らかそば	2 お粥 豆腐のそぼろあんかけ風 豚肉と野菜の煮込み わかめと玉葱の汁	3 お粥 白身魚の煮魚 野菜のだし煮 小松菜の汁	4 お粥 ささみと野菜の煮込み 胡瓜とコーンのおろし和え じゃが芋と玉ねぎの汁
		野菜粥 柿 豚肉 玉葱 人参 かつお節 ホールコーン缶 胡瓜 ゆで沖繩そば 柿	ワンジュさつま芋 みかん 米 ささみミンチ 沖繩豆腐 豚肉 人参 わかめ 玉葱 かつお節 みかん さつま芋	雑炊 フルーシ 米 白身魚 豚肉 キヤベツ 人参 いんげん 島人参 小松菜 かつお節 ブルーシ	パン粥 パナナ 米 ささみ 大根 玉葱 人参 しめじ いんげん 胡瓜 ホールコーン缶 じゃが芋 かつお節 パナナ 食パン
6 お粥 鶏ときのこの煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁	7 お粥 煮魚 豚肉と野菜の煮込み きゃべつとえのきの汁	8 お粥 鶏肉の柔らか煮 キヤベツのコトコト煮 南瓜の汁	9 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 えのきの汁	10 お粥 煮魚 ワカロニの柔らか煮 冬野菜の汁	11 お粥 ささみと野菜の煮込み ワカメと大根のだし煮 コーンの汁
野菜粥 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 しめじ 生しいたけ じゃが芋 人参 ピーサン フロッコリー カリフラワー みかん	金時豆の柔らか煮 りんご 米 白身魚 人参 豚肉 キヤベツ えのき かつお節 りんご 金時豆	ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 鶏むね肉 キヤベツ 人参 南瓜 玉葱 かつお節 フルーシヨーグルト パナナ ベビーせんべい	ワンジュさつま芋 みかん 米 豚肉 大根 じゃが芋 豆腐 かつお節 キヤベツ 小松菜 人参 えのき みかん さつま芋	パン粥 りんご 米 白身魚 ワカロニ ホールコーン缶 人参 鶏もも肉 玉葱 白菜 りんご 食パン	野菜粥 パナナ 米 ささみ 玉葱 人参 しめじ ピーサン わかめ 大根 グリーンコーン缶 かつお節 パナナ
13 お粥 豚肉と豆のトスト煮込み ワンジュさつま芋 鶏の汁	14 お粥 煮魚 いんげんの柔らか煮 豆腐と小松菜の汁	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 うどん汁	16 お粥 白身魚の煮魚 豚肉とじゃが芋の柔らか煮 かぶの汁	17 お粥 鶏と野菜の煮込み からし菜と麩のだし煮 玉葱と人参の汁	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み レタスとトストのだし煮 わかめの汁
ヨーグルトパナナ ベビーせんべい 米 豚肉 人参 玉葱 大根 ホイール大豆 冷)ムギ枝豆 さつま芋 鶏もも肉 かつお節 ブルーシヨーグルト パナナ ベビーせんべい	パン粥 グルーフルーツ 米 白身魚 冷)いんげん 人参 玉葱 沖繩豆腐 小松菜 かつお節 グルーフルーツ 食パン	野菜粥 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 大根 うどん かつお節 みかん	ワンジュ南瓜 りんご 米 白身魚 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 グリンピース 冷)かぶ 生しいたけ かつお節 りんご 南瓜	ワンジュさつま芋 パナナ 米 鶏挽き肉 玉葱 人参 車ふ 人参 キヤベツ かつお節 さつま芋 パナナ	パン粥 グルーフルーツ 米 豚肉 豚レバー 玉葱 人参 しめじ レタス トスト わかめ かつお節 グルーフルーツ 食パン
20 お粥 鮭の煮魚 野菜のだし煮 茄子の汁	21 お粥 鶏肉とじゃが芋の煮込み 胡瓜のおろし和え 白菜の汁	22 ポロポロジュージー 南瓜のそぼろ煮風 大根のだし煮 ゆし豆腐	23 お弁当会 	24 お粥 鶏肉と野菜の煮込み ポテトのコトコト煮 コーンの汁	25 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のだし煮 わかめの汁
ワンジュ南瓜 オレンジ 米 鮭 キヤベツ 豚肉 鶏レバー 人参 島人参 ピーサン 茄子 かつお節 オレンジ 南瓜	野菜粥 パナナ 米 鶏もも肉 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 胡瓜 白菜 豚肉 グリーンコーン缶 人参 パナナ	パン粥 みかん 米 豚肉 人参 ひじき 田芋水煮 南瓜 ささみミンチ 玉葱 大根 島人参 ゆし豆腐 かつお節 みかん 食パン	パナナ ベビーせんべい 	ヨーグルトりんご ベビー菓子 米 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃが芋 ホールコーン缶 クリームコーン缶 鶏むね肉 りんご フルーシヨーグルト ベビー菓子	雑炊 みかん 米 豚肉 キヤベツ 玉葱 人参 しめじ 南瓜 わかめ かつお節 みかん
27 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根の柔らか煮 ワカメと絹豆腐の汁	28 お粥 豚肉と野菜の煮込み おからのだし煮 年越しそば	クリスマスやお正月、この時期は家族との楽しい行事が色々あります。 パーティーをしたり、ごちそうを一緒に食べたり。 塩分の多い物は味付けをする前に分けておいたり 脂肪分の多い物は少ない部分からあげたり工夫しましょう。 楽しかった体験は大人になっても記憶に残っていると思います。 大人も子供も気持ちが高まっています。誤飲には気をつけて下さいね！			
ワンジュさつま芋 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 ホールコーン缶 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 みかん さつま芋	野菜粥 フルーシ 米 豚肉 玉葱 人参 かつお節 おから ホールコーン缶 トスト ゆで沖繩そば フルーシ				

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。





献立担当 キッズランチクラブ

令和3年12月キッズだより



今年も残り1ヶ月となりました。沖縄も寒い日が続いてますね。

12月は家族で過ごすたくさんの楽しい行事があります。年末年始を元気に過ごすには毎日の生活リズム（寝起きの時間や日頃の食生活）を崩さず、腸内環境を整えましょう！腸内環境が悪いと免疫力が低下します。

また、寒さに負けないように体を温める食材（ショウガ・根菜類・肉・魚・豆類）や免疫力がアップするビタミンやミネラルを多く含む食品を意識して摂るようにしましょう！冬の定番鍋料理は野菜もタンパク質も一緒にたくさん食べられるのでお勧めです。

12月献立のポイント

*クリスマスメニューや冬至に食べるトウジンジーシュー、年越し沖縄そばを準備しています。

*季節のメニューやウチナー料理・シチュー・おでん・冬野菜スープ・肉うどん

千キングラタン・豚肉と三色豆のトマト煮込み・からし菜麩いりちー・玄米ジュース
黒糖アガラサーなど取り入れています。



また旬で美味しくなった白菜・大根・さつまいも・りんご・みかんなども使用しています。

今月のおすすめレシピ



簡単ココアスコーン（8個分）

- | | | |
|------------|-------|-------------------------------|
| 牛乳 | 50cc | ①ホットケーキミックス粉にプアココアを混ぜておく。 |
| 生クリーム | 40cc | ②牛乳と生クリームを合わせたら①の粉を混ぜる。 |
| ホットケーキミックス | 190g | ③②の生地を平たく均一の厚さにのぼして型でぬく。 |
| プアココア | 小さじ1強 | （ガラスコップ代用でも可能） |
| | | ④予熱で温めたオーブン 180度 20分焼く。（加減必要） |

～ 感謝して食べよう ～

みなさんは食事をするとき「いただきます」や「ごちそうさま」の挨拶をちゃんとしていますか？私たちは食べ物の命を頂くことにより自分たちの命を受け継いでいます。また、みなさんの元へ食べ物が届くまでに、たくさんの人の手がかかっています。食べ物と食べ物に関わる全ての人へ「ありがとう」の感謝の心を忘れずに残さず食べましょう。大人が普段からこの気持ちを忘れずに食べていると、自然と子供達にも伝わっていくと思います。

※子供達は園でお友達や先生と楽しい食体験を通して、苦手な野菜を克服したり、たくさん食べることが出来るようになりました。褒めてあげてくださいね！

いただきます

