



令和4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	木	雑穀御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根イリチー アーサ汁 みかん	ぜんざい せんべい	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ 黒糖 さつま芋 カルシウムせんべい	鮭 豚肉 厚揚げ豆腐 乾燥あおさ かつお節 金時豆	生しいたけ 人参 玉葱 大根 にら えのき みかん	大根を選ぶ時は 全体に張りツツが あり、まっすぐ伸びた ずしりした大根が おすすめです。
2	金	雑穀御飯 味付けのり すき焼き風 カットトマト わかめの味噌汁 バナナ	うむくじひらやー ちー ミルク	米 もちぎび 押麦 小麦粉 タピオカ粉	味付けのり 豚肉 沖縄豆腐 わかめ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	玉葱 白菜 生しいたけ 糸こんにゃく 春菊 トマト ねぎ バナナ 人参 にら	冬に美味しい 春菊、子供たちの 好きな味付けだと 食べやすくなる かな？
3	土	親子丼 ブロッコリー胡麻サラダ じゃが芋と玉葱の味噌汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 すりごま じゃが芋 食パン	きざみのり 鶏もも肉 卵 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 乾しいたけ ブロッコリー ホールコーン缶 ねぎ グレープフルーツ いちごジャム	親子丼は 食べやすく御飯が すすむ献立です。
5	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 ブロッコリー カリフラワー みかん	寒くなったら 温かいシチューが 恋しくなります。 きのこなどを プラスして バランス良く。
6	火	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	スープに入っている 冬野菜はいくつか～ 探してみてください。
7	水	雑穀御飯 青椒肉絲 (チンジャオロウスー) 大根サラダ トマトと卵のスープ バナナ	大学芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ すりごま さつま芋 黒ごま	豚肉 卵 かつお節 ミルク	にんにく 人参 玉葱 たけのこ水煮 ピーマン 生姜 大根 胡瓜 ホールコーン缶 トマト ねぎ バナナ	トマトの甘酸っぱさが 癖になるスープ。 卵との相性も バッチリです。
8	木	雑穀御飯 チキンカツ 野菜ちゃんぶるー 里芋の味噌汁 グレープフルーツ	ポロポロジューシー フルーツ野菜ジュース	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 冷) 里芋	鶏むね肉 卵 沖縄豆腐 ツナ缶 わかめ かつお節 煮干し 豚肉	にんにく キャベツ 人参 にら 玉葱 グレープフルーツ 乾しいたけ 春菊	むね肉でカツを 作るとバサバサ感が 気になりません。 もも肉に比べると タンパク質も高く お財布にも優しい。
9	金	雑穀御飯 魚の味噌焼き 大根とチキンの煮物 そうめんすまし汁 みかん	アップルケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 そうめん 小麦粉	白身魚 鶏もも肉 卵 かつお節 ミルク	生姜 大根 人参 冷) ムキ枝豆 乾しいたけ ねぎ みかん りんご	久々のそうめん汁は すまし汁にしました。 味噌汁にしても goodです。
10	土	マーボー豆腐丼 小松菜ともやしのとえ物 アーサ汁 ブルーベリー	あんぱん ミルク	米 あんパン	豚挽き肉 沖縄豆腐 油揚げ 乾燥あおさ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 小松菜 もやし トウモロコシ フルーン	保育園の麻婆豆腐は 貝だくさんにして バランス良くして います。
12	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き 南瓜甘煮 ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 もちぎび 押麦 さつま芋	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 みかん	豚肉と生姜は 体を元気にする成分が 多く含まれている スタミナ食材です。
13	火	スパゲティミートソース カラフルサラダ しいたけの卵スープ バナナ	味噌おにぎり 豆乳	スパゲティ マヨネーズ 米	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ささみ 卵 かつお節 ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レタス トマトホール缶 レッドキャベツ トマト 乾しいたけ バナナ	大好きな ミートスパゲティ 小鉢のサラダも しっかり食べましょう
14	水	雑穀御飯 煮魚 からし菜麩ちゃんぶるー もずくの味噌汁 りんご	型抜きクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 車心 小麦粉	赤魚 卵 豚肉 おきなわもずく なると かつお節 煮干し ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ 長葱 りんご	麩イリチーに 使っている 車麩って見た事、 使った事ありますか？

*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4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	木	ポークきのこカレー 白菜甘酢漬 コーンと卵のスープ 柿	揚げパン ミルク	米 ジャガイモ コッパン	豚肉 スキムミルク 卵 かつお節 きな粉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 エリンギ しめじ えのき りんご 白菜 ゆず 果皮、生 ホールコーン缶 柿	数種類のきのこを 使うと、ダシがでて 料理が美味しく 仕上がります。	
16	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き クープイリチー 小松菜の味噌汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 黒糖	白身魚 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	らっきょう 甘酢漬 切干し大根 人参 乾しいたけ 小松菜 みかん	たくさん量で作る クープイリチーは ダシがでて美味しく 仕上がります。	
17	土	2色丼 胡瓜の和え物 もやしの味噌汁 バナナ	シリアルミルク	米 押麦 もちぎび コーンフレーク グラノーラ	鶏挽き肉 卵 きざみのり ツナ缶 油揚げ わかめ かつお節 煮干し ミルク	生姜 人参 胡瓜 ホールコーン缶 もやし ねぎ バナナ	刻みのりはビタミン ミネラルが豊富です 色々なものに トッピングしてね!	
19	月	雑穀御飯 鮭の照焼き 人参シリシリ ごぼうのみそ汁 バナナ	麩△麩△ 豆乳	米 もちぎび 押麦 車ふ 生クリーム	鮭 豚肉 卵 油揚げ かつお節 煮干し スキムミルク ミルク 調整豆乳	生姜 人参 玉葱 には ごぼう ねぎ バナナ	大人気の麩△麩△ 簡単なので お家でも作って みてくださいね	
20	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 グレープフルーツ	いなり寿司 ミルク	胚芽ロールパン じゃがいも パン粉 マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 牛乳 ピザチーズ 豚肉 味付いなりの皮 ミルク	玉葱 ブロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 人参 えのき 生姜 ねぎ グレープフルーツ	白色のパンより 茶色のパンを選び ましょう、ビタミン ミネラルが豊富です	
21	水	さつまいも御飯 さばの香味焼き 根菜の煮物 茄子のみそ汁 りんご	レバーペーストサン ド フルーツ野菜ジュ ース	米 さつまいも 黒ごま すりごま 食パン 生クリーム	さば 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し 鶏レバー	にんにく 生姜 ごぼう れんこん 人参 大根 茄子 玉葱 ねぎ りんご セロリー	不足がちな鉄分 レバーに多く含ま れています。 レバーペースト 人気です!	
22	木	トゥンジージュシー 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 小魚 豆腐のみそ汁 みかん	塩せんべい バナナ 飲むヨーグルト	米 田芋水煮	豚肉 ひじき ゆで大豆缶詰 力エリ 沖縄豆腐 かつお節 煮干し 飲むヨーグルト	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず 果皮、生 ほうれん草 みかん バナナ	今日は冬至です ジュシーと 南瓜と柚子を食べ て元気に冬を過 こしましょう	
23	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	クリスマスケーキ アセロラジュース	米 ジャガイモ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 生クリーム	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 茹で卵 ツナ缶 鶏むね肉 卵	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン缶 セロリー いちご	メリークリスマス! 今日はクリスマス のお楽しみメニュー	
24	土							
26	月	牛丼 ボイル花野菜 きのこ大根の味噌汁 グレープフルーツ	かき揚げ ミルク	米 マヨネーズ 小麦粉	牛肉 かつお節 煮干し ツナ缶 卵 ミルク	玉葱 人参 生しいたけ 糸こんにゃく にんにく 生姜 グリンピース冷 がり 777- プロテイン 舞茸 しめじ えのき 大根 グレープフルーツ	一品料理には 数多くの種類の 材料を使うことが バランス良くなる コツです。	
27	火	年越し沖縄そば 大根のうっちゃん和え みかん	ふりかけおにぎり フルーツ野菜ジュ ース	ゆで沖縄そば 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ 大根 みかん	一年の締めくくりは 年越しそばです。 少し早めですが たくさん食べてね。	
28	水	お弁当会	おせんべい バナナ ミルク				来年も元気で 会いましょう。	

*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4年12月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>楽しいパーティーや美味しい料理をみんなで楽しく食べるといっ 楽しい経験は一生記憶に残ります。 その時の料理は、脂肪分や糖分が多くなるので、赤ちゃんの分は 野菜のすりおろしやダシ汁、お芋やフルーツ等を使い 工夫して、体調を崩さないように配慮してあげましょう。</p> 					
5 お粥 鶏ときのこの煮込み 野菜のコトコト煮 かつおだし汁	6 お粥 煮魚 マカロニの柔らか煮 野菜の汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 トマトの汁	8 お粥 鶏肉の柔らか煮 野菜のだし煮 里芋の汁	9 お粥 煮魚 大根とチキンの煮込み そうめんの汁	10 お粥 豆腐と野菜の煮込み 小松菜ともやしのだし煮 かつおだし汁
12 お粥 豚肉と野菜の煮込み 南瓜のコトコト煮 ワカメと絹豆腐の汁	13 お粥 ささみと野菜の煮込み 野菜のだし煮 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 からし菜と麩の煮込み かつおだし汁	15 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 コーンの汁	16 お粥 煮魚 豚肉と人参の煮込み 小松菜の汁	17 お粥 ささみと野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え もやしの汁
19 お粥 鮭の煮魚 人参のコトコト煮 かつおだし汁	20 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え 白菜の汁	21 さつま芋粥 煮魚 茄子の汁	22 ポロポロジュージー 南瓜のコトコト煮 大根のだし煮 豆腐の汁	23 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	24 
26 お粥 ささみと野菜の煮込み 花野菜のだし煮 きのこ大根の汁	27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のコトコト煮 柔らか年越しそば	28 お弁当会 	29 お弁当会 	30 お弁当会 	31 お弁当会 

※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4年12月キッズだより

今年もあと1ヶ月、冬を感じる季節となりました。年末年始はクリスマスやお正月など楽しい行事が園でも家庭でも盛りだくさんです。体がポカポカ温まる料理をたくさん食べて体調管理に気を付け、元気に過ごしましょう。

12月献立のポイント

- *甘くなった大根や白菜、葉野菜、花野菜、鮭、さつまいも、セロリー、みかん、りんご等美味しい冬食材を取り入れてます。
- *冬至メニューやクリスマスメニュー季節の行事食を予定しています、

～今月のおすすめレシピ～

失敗知らずの簡単アップルケーキ 6等分1切れあたり約160kcal

*りんご	200g	①先にりんごに三温糖を振り柔らかくなるまでレンチンする。
*三温糖	大さじ1	②卵に三温糖を混ぜてモッタリするまで泡だて器で混ぜたら
卵	M1個	オリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
三温糖	40g	③塩・薄力粉・シナモン・ベーキングパウダー・重曹を合わせた粉を
オリーブ油	40cc	②に加えて、木しゃもじでササッと混ぜる。
塩	少々	④型にワックスペーパーを敷き③を入れて冷ました①を入れて
薄力粉	80g	オーブン200℃20分で焼く。冷ましてから切り分ける。
シナモン	少々	
ベーキングパウダー	小さじ1/2をさらに半分	
重曹	小さじ1/2をさらに半分	



～ 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」「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。

野菜やお米を作る人、牛・豚・鶏を育てて生産する人、魚や貝をとる人→運ぶ人・売る人
料理を作ってくれる人・・・みんなに感謝して残さず食べましょう！

※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
ようになり大きく成長しました。褒めてあげてくださいね！

いただきます

