



令和5年 12月 幼児食 予定献立表

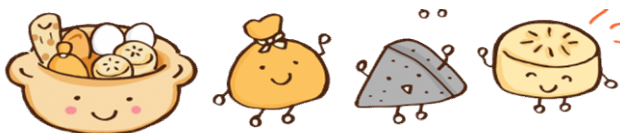


まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	ぎいろの食品 (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	金	雑穀御飯 すき焼き ブロッコリー胡麻サラダ かき卵すまし汁 りんご	焼き芋 小魚(かじ) ミルク	米 もちぎび 押麦 すりごま さつま芋	豚肉 沖縄豆腐 卵 かつお節 カエリ ミルク	玉葱 白菜 春菊 糸こんにゃく 人参 ブロッコリー ねぎ コーン缶 えのき りんご	冬といえばの すき焼き 野菜も 沢山野菜を食べられて 栄養満点!給食では 豚肉を使っています
2	土	二色そばろ丼 甘酢大根 ほうれん草のみそ汁 バナナ	はちみつパン ミルク	米 胚芽ロールパン はちみつ	きざみのり 卵 合挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 バナナ ほうれん草	ほうれん草は ビタミンが豊富です 風邪をひかない 元気な体を作ります
4	月	スパゲティーミートソース コールスローサラダ 南瓜コーンスープ みかん	味噌おにぎり 豆乳	スパゲッティ 米 マヨネーズ 生クリーム	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ ツナ缶 味付けのり 調製豆乳	にんにく 玉葱 ねぎ 乾しいたけ 人参 ピーマン トマト缶 キャベツ りんご パセリ 南瓜 みかん クリームコーン缶	大好きなスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べてね
5	火	雑穀御飯 赤魚煮付け からし菜ちゃんぶるー 絹豆腐とわかめの味噌汁 りんご	おから焼餅 ミルク	米 もちぎび 押麦 車心 もち粉	赤魚 卵 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 煮干し おから ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ りんご	からし菜は 沖縄の方言で チキナーといひます 豆腐と炒めても 美味しいですよ!
6	水	冬の根菜カレー 白菜のしらす和え わかめのすまし汁 バナナ	簡単ココアスコーン	米 ジャが芋 さつま芋 生クリーム ホットケーキミックス	豚肉 豚レバー しらす干し わかめ かつお節 牛乳	にんにく 生姜 玉葱 人参 大根 れんこん エリンギ りんご 白菜 バナナ	今日のカレーライスは たくさんの根菜類を 使っています よく噛んで食べてね
7	木	お弁当会	パン ミルク				今日のお弁当は 何が入っているかな? 楽しみです!
8	金	まどか子ども会	かすてら 豆乳				
9	土	ミックスチャーハン 胡瓜とみかんの和え物 チーズ 玉葱と油揚げの味噌汁 バナナ	まんじゅう ミルク	米 まんじゅう	ロースハム 卵 わかめ チーズ 油揚げ かつお節 煮干し ミルク	生しいたけ 人参 こんにゃく 胡瓜 コーン缶 みかん缶 玉葱 ねぎ バナナ	黄色くて細長い 島人参 甘味がありカロテンが 豊富です
11	月	牛丼 ポイル花野菜 大根ときのこの味噌汁 みかん	野菜のかき揚げ 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 椎茸 生姜 こんにゃく ごぼう にんにく 大根 南瓜 グリーンピース 舞茸 カリフラワー しめじ ブロッコリー みかん	今日の給食は 緑の仲間が豊富です 病気に負けない 元気な体を作ります
12	火	雑穀御飯 納豆 魚のハーブ焼き 肉じゃが 青菜ときのこの味噌汁 バナナ	ぜんざい	米 もちぎび 押麦 小麦粉 ジャが芋 黒糖 さつま芋	納豆 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	パセリ 生姜 玉葱 人参 グリンピース 小松菜 しめじ バナナ	納豆は 良質なタンパク質 鉄分、食物繊維が豊富 成長期の子供たちに 良い食品です
13	水	雑穀御飯 鶏の照り煮 野菜イリチー かき卵の味噌汁 ブルー	そうめんいりちやー ミルク	米 もちぎび 押麦 そうめん	鶏もも肉 豚肉 卵 かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 にんにく ブロッコリー 島人参 キャベツ 人参 玉葱 ピーマン ねぎ ブルー	野菜炒めには なるべくたくさんの 種類を使いましょう。 栄養バランスが 良くなります。
14	木	雑穀御飯 魚フライ外カリ クープイリチー ごぼうの味噌汁 りんご	亀の甲せんべい チーズ ココア	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 黒糖 せんべい	白身魚 卵 プレーンヨーグルト 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し チーズ ミルク	赤ピーマン 玉葱 切干し大根 人参 切こんにゃく ごぼう 乾しいたけ えのき りんご	手作りタルタルソース ってヘルシーで 美味しいですよ! ヨーグルトを 混ぜています

*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5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	ぎいろの食品 (カや熱となる)	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	金	雑穀御飯 味付けのり おでん 三色胡麻和え フルーツ野菜ジュース	お誕生ケーキ ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 すりごま 白ごま ケーキ	味付けのり ソーキ骨 豚肉 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ミルク	大根 ほうれん草 人参 もやし	豚ソーキ肉が入った ご馳走おでん。 野菜の副菜も プラスしましょう。
16	土	茄子味噌バター丼 大根サラダ アーサと豆苗のすまし汁 グレープフルーツ	のりおにぎり ミルク	米	豚肉 乾燥あおさ かつお節 のり佃煮 味付けのり ミルク	にんにく 生姜 茄子 人参 玉葱 ビーマン 大根 ホールコーン缶 胡瓜 トウモロコシ グ レープフルーツ	茄子味噌にバターを ちょい足したら コクが出て美味しく なります
18	月	和風そぼろ丼 温野菜サラダ わかめの味噌汁 みかん	アメリカンドック 豆乳	米 こっ麦子 ごまドレッシング ホットケーキミックス	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 わかめ かつお節 煮干し ウィンナー 卵 牛乳 調製豆乳	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 南瓜 ブロッコリー 玉葱 舞茸 みかん	月曜日は食べやすい そぼろ丼、たくさん 食べて今週も元気に 頑張りましょう！
19	火	コッペパン 鮭グラタン 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	コッペパン パン粉 じゃが芋 米 マヨネーズ 白ごま	鮭 ピザチーズ 豚肉 ミルク 味付けいなりの皮	玉葱 ブロッコリー 赤ビーマン 胡瓜 大根 白菜 人参 エリンギ 生姜 ねぎ グレープフルーツ	子ども達が好きな グラタン、今日は 鮭グラタン、魚が 苦手な子も美味しく いただけます
20	水	親子丼 ふるふき大根 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 果物缶	スイートポテト りんご ミルク	米 じゃが芋 さつま芋 ノンソルトクラッカー	きざみのり 卵 鶏もも肉 合挽き肉 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 人参 ねぎ 乾しいたけ 生姜 大根 パイン缶 りんご	寒くなると大根が 美味しくなります 今日は柔らかく煮て 大きめのカットの ふるふき大根で いただきます
21	木	トゥンジージュシー 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 豆腐のみそ汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 田芋水煮 オートミール ごま マシュマロ コーンフレーク	豚肉 ひじき ゆで小豆缶詰 沖縄豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 ゆず ほうれん草 みかん	明日は冬至です ジュシーと南瓜と ゆずを食べて寒い 冬を元気に過ごし ましょう！
22	金	ケチャップライス グリルチキン ポテトサラダ コンソープ フルーツゼリー	クリスマスケーキ ミルク	米 じゃが芋 マヨネーズ ゼリー ケーキ	合挽き肉 鶏手羽元 鶏もも肉 卵 ツナ缶 鶏むね肉 ミルク	にんにく 玉葱 人参 生姜 にんにく 胡瓜 クリームコーン缶	クリスマスメニュー 楽しんでね♪
23	土	雑穀御飯 豚肉と野菜のみそ炒め じゃが芋煮ころがし わかめのすまし汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 食パン ブルーベリージャム	豚肉 あおのり粉 わかめ かつお節 ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ しめじ グレープフルーツ	みそ味の野菜炒めは よく食べますよ！ 緑の仲間は体の調子 を整えてくれます
25	月	雑穀御飯 さばのケチャップあん ひじき煮 ほうれん草のみそ汁 ブルー	クリスマスボンチ チーズ 野菜クラッカー	米 もちぎび 押麦 小麦粉 クラッカー	さば 白身魚 ひじき 豚肉 ポイル大豆 かつお節 煮干し チーズ	玉葱 パセリ もやし 人参 ほうれん草 ブルー パナナ ぶどうジュース みかん缶 りんご	ケチャップ味の サバ料理。 臭みが全く 気になりません。
26	火	マーボー豆腐丼 白菜サラダ わかめのすまし汁 バナナ	サラダサンド フルーツ野菜 ジュース	米 食パン マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 ささみ チーズ	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ 白菜 グリーンピース りんご 胡瓜 パナナ キャベツ	マーボー豆腐は 便利な料理。 簡単に速く作れるし いろんな野菜を 混ぜれるから！
27	水	年越しそば 大根酢の物 ブルー	ふりかけおにぎり	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 胡瓜 ブルー	今年最後の給食は 年越し沖縄そばです。 良いお年をお過ごし ください。
28	木	お弁当会	ビスケット チーズ 豆乳				年末年始 家族で美味しいもの たくさん食べて 年明けに元気に 会いましょうね！

*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5年12月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
<p>クリスマスやお正月、この時期は家族と過ごす楽しい行事が色々あります。パーティーをしたり、こちらを一緒に食べて楽しむようにしましょう！子ども達の分は、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取り分けたり、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！</p> 					
4 お粥 ミンチと野菜の煮込み 南瓜煮物 かつおだし汁	5 お粥 赤魚煮付け からし菜煮込み 絹豆腐とわかめの味噌汁	6 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜としらすの煮浸し かつおだし汁	7 お弁当 	8 まどかこども会 	9 お粥 煮奴 ゴーjongと野菜の煮物 玉葱の味噌汁
野菜雑炊 米 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 人参 ビーンズ キヤベツ りんご 南瓜 みかん かつお節	おから雑炊 りんご 米 赤魚 からし菜 人参 キヤベツ 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 りんご おから	野菜雑炊 豚レバー 玉葱 米 人参 じゃが芋 しらす干し パナチ りんご 白菜 かつお節	ベビー菓子 パナチ	ベビー菓子 パナチ	野菜雑炊 パナチ 米 きざみのり 合挽き肉 人参 玉葱 いんげん 大根 胡瓜 ほうれん草 かつお節 パナチ
11 お粥 牛肉と野菜の煮込み 花野菜煮込み 大根ときのこの味噌汁	12 お粥 煮魚 納豆煮 肉じゃが風 青菜ときのこの味噌汁	13 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 かつおだし汁	14 お粥 煮魚 野菜煮物 ごぼうの味噌汁	15 お粥 豚肉と大根の柔らか煮 ほうれん草の煮浸し かつおだし汁	16 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根煮物 かつおだし汁
野菜雑炊 みかん 米 牛肉 玉葱 生しいたけ グリーンピース カブ ラーメン ブロッコリー 大根 しめじ かつお節 みかん 人参 ごぼう 南瓜	芋と豆の雑炊 パナチ 米 納豆 白身魚 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 しめじ グリーンピース 小松菜 しめじ かつお節 パナチ 金時豆 さつま芋	そらめい煮込み ブルーン 米 鶏もも肉 ブロッコリー キヤベツ 豚肉 人参 島人参 玉葱 ビーンズ かつお節 ブルーン そらめん	野菜雑炊 りんごヨーグルト 米 白身魚 フレーズヨーグルト 赤ピーマン 玉葱 豚肉 ブロッコリー 人参 ごぼう かつお節 りんご	野菜雑炊 パナチ 米 豚肉 大根 じゃが芋 人参 かつお節 ほうれん草 人参 もやし バナチ	野菜雑炊 りんご 米 豚肉 茄子 人参 玉葱 グリーンピース ホールコーン缶 胡瓜 玉葱 なぎ かつお節 バナチ
18 のり粥 野菜煮込み わかめの味噌汁	19 お粥 煮魚 野菜煮込み かつおだし汁	20 のり粥 チキンの柔らか煮 ミンチと大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	21 ポロポロジュージュー 南瓜のいとこ煮 大根煮物 豆腐のみそ汁	22 お粥 チキンと野菜の煮込み ミンチとじゃが芋の煮物 かつおだし汁	23 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋煮物 わかめのすまし汁
野菜雑炊 みかん 米 きざみのり 沖繩豆腐 豚挽き肉 いんげん 乾しいたけ 人参 大根 南瓜 ブロッコリー 玉葱 舞茸 わかめ かつお節 みかん	野菜雑炊 りんご 米 鮭 玉葱 じゃが芋 ブロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 豚肉 人参 りんご かつお節	野菜雑炊 りんごと芋の煮物 米 きざみのり 鶏もも肉 ねぎ 玉葱 人参 乾しいたけ 大根 合挽き肉 じゃが芋 かつお節 さつま芋 りんご	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 大根 鳥人参 ゆで小豆缶 話 ほうれん草 沖繩豆腐 かつお節 みかん	野菜雑炊 ヨーグルトバナチ 米 合挽き肉 玉葱 人参 鶏もも肉 じゃが芋 胡瓜 かつお節 フレーズヨーグルト バナチ	野菜雑炊 マツジユ南瓜 米 豚肉 玉葱 にんじん キヤベツ しめじ じゃが芋 あおのり粉 わかめ かつお節 南瓜
25 お粥 煮魚 ひじき煮 ほうれん草のみそ汁	26 お粥 ソーポ豆腐風 白菜とりんごの煮物 わかめのすまし汁	27 お粥 煮奴 大根の煮物 沖繩そば煮込み汁	28 お弁当 	12月31日 	
野菜雑炊 りんご 米 白身魚 玉葱 ひじき 豚肉 もやし 人参 ほうれん草 かつお節 りんご	野菜雑炊 パナチ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 乾しいたけ グリンピース 沖繩豆腐 白菜 りんご 胡瓜 わかめ かつお節 パナチ	野菜雑炊 ブルーン 米 人参 ゆで沖繩そば 絹ごし豆腐 人参 玉葱 かつお節 ねぎ 大根 胡瓜 ブルーン	ベビー菓子 パナチ		

※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5年12月キッズだよ！



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

* 季節の料理や旬の食材を取り入れています → 冬の根菜カレー・おでん・鮭グラタン・ふろふき大根・すき焼き・年越し沖縄そば。

* 22日は冬至です、トウジンジーシューシーと南瓜とゆずを食べて元気に過ごしましょう！



あずきがゆ



いとこ煮

～今月のおすすめレシピ～

レアチーズヨーグルトケーキ

作りやすい分量8人分 1人分約200kcal

- | | | |
|---------------|--------|----------------------------|
| * 市販の胚芽クラッカー | 120g | ①細かく砕いたクラッカーに練ったバターを加え牛乳を |
| * 有塩バター | 20g | 混ぜてケーキの土台を作る |
| * 牛乳 | 大さじ3弱 | ②タマを作らないように必ず水にゼラチンを振り入れて |
| ○ゼラチン | 4.5g | ふやかしましょう |
| ○水 | 大さじ3弱 | ③チーズ・ヨーグルト・砂糖・牛乳をよく混ぜたら②を |
| クリームチーズ | 125g | 加えて冷やし固める |
| プレーンヨーグルト | 125g | ④①を器に硬く敷き詰めてから③を流し込み更に冷やして |
| 砂糖 | 大さじ4.5 | 固まったのを確認してから切り分ける |
| 牛乳 | 大さじ5.5 | 個々にカップ状の容器を利用して good! |
| ヨーグルト用フルーツソース | 適宜 | ⑤仕上げにフルーツソースをかけて出来上がり！ |

※白く仕上げるために色のついてない砂糖を使用しました。

行程は多いがオーブンを使わないケーキです。お子さんと一緒に楽しんで作れますよ

～ 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！

※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！

