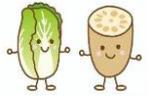




令和6年 12月

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	
2	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	おかかおにぎり	スパゲッティ マヨネーズ 生クリーム 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 糸削り節 味付けのり	にんにく 玉葱 人参 乾しいたけ ビーマン トマトホール缶 パセリ キャベツ りんご 南瓜 クリームコーン缶 ねぎ みかん	大好きな ミートスパゲティー 小鉢のサラダも しっかり食べて バランスよく!	
3	火	雑穀御飯 鮭のチーズフライ からし菜麩いりちー 玉葱と油揚げの味噌汁 ブルーネ	簡単ココアスコーン 豆乳	米 もちぎび 押麦 小麦粉 パン粉 車心 生クリーム ホットケーキミックス	鮭 粉チーズ 卵 ベーコン 油揚げ かつお節 煮干し 牛乳 調製豆乳	からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ ブルーネ	パン粉に粉チーズを 混ぜてコクをアップ! 美味しく仕上がります	
4	水	根菜ポークカレー 白菜のシークワーサー甘酢 ほうれん草のすまし汁 バナナ	スイートポテト ミルク	米 じゃが芋 白ごま さつま芋 ノンソルトクラッカー	豚肉 かつお節 レッドキドニー缶 牛乳 ミルク	にんにく 大根 玉葱 人参 れんこん水煮 りんご 白菜 シークワーサー果汁 ほうれん草 えのき バナナ	色々な種類の さつま芋がありますが 皆さんはこの種類が 好きですか?	
5	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 人参シリシリ じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 みかん	レバーペーストサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 パン粉 じゃが芋 食パン 生クリーム	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 煮干し かつお節 鶏レバー ミルク	人参 いんげん 玉葱 ねぎ みかん	子供の成長期に必要な 鉄分! レバーペーストサンド で鉄分アップ!!	
6	金	雑穀御飯 ひじき佃煮 さばの香味焼き 大根サラダ 小松菜としめじの味噌汁 りんご	黒糖ちんびん ミルク	米 もちぎび 押麦 白ごま すりごま マヨネーズ 黒糖 小麦粉	ひじき 糸削り節 さば 白身魚 ささみ かつお節 煮干し 卵 ミルク	にんにく 生姜 大根 胡瓜 人参 小松菜 しめじ りんご	青魚はDHA・EPAが 豊富です これから青魚の 美味しい季節に なりますね	
7	土	雑穀御飯 すぎ焼き風 じゃが芋煮ころがし わかめの味噌汁 ブルーネ	シリアルミルク	米 もちぎび 押麦 じゃが芋 コーンフレーク	豚肉 沖縄豆腐 あおのり粉 わかめ 煮干し かつお節 ミルク	玉葱 白菜 生しいたけ 糸こんにゃく ほうれん草 ねぎ ブルーネ	寒くなると温かい すぎ焼き等の鍋が 食べたくなりますね	
9	月	牛丼 ブロッコリーおかか和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ブルーネ	黒糖くずもち ミルク	米 じゃが芋 黒糖 芋くず タピオカ粉	牛肉 糸削り節 煮干し かつお節 きなこ ミルク	玉葱 人参 生しいたけ にんにく 生姜 グリーンピース冷 ブロッコリー ねぎ ブルーネ	たんばく質と野菜を 一緒に食べれる 丼ぶりは食べやすく 食がすすみます	
10	火	雑穀ごはん 焼き魚の野菜あんかけ きゃべつとウイナー炒め 大根と油揚げの味噌汁 みかん	ぜんざい	米 押麦 もちぎび 小麦粉 黒糖 さつま芋	白身魚 ウイナー 油揚げ かつお節 煮干し 金時豆	玉葱 キャベツ 人参 もやし たら 大根 ねぎ みかん	焼き魚にあんをかける と魚の身がしっとりとして 食べやすく料理も 冷めにくいです	
11	水	鶏そば 野菜のツナマヨ和え バナナ	いなり寿司 ミルク	ゆで沖縄そば マヨネーズ 米 白ごま	鶏もも肉 かつお節 ちぎ揚げ ツナ缶 味付いなりの皮 ミルク	玉葱 人参 ねぎ キャベツ 赤ピーマン 胡瓜 バナナ	鶏の照り焼きを のせた鶏そばは あっさり食べやすい	
12	木	お弁当会	はちみつパン ミルク				お弁当・お弁当 うれしいな〜♡	
13	金	まどかこども会						
14	土	マーボー豆腐丼 大根酢の物 南瓜の味噌汁 ブルーネ	亀の甲せんべい バナナ ミルク	米 亀の甲せんべい	豚挽き肉 沖縄豆腐 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 乾しいたけ 大根 グリーンピース冷 胡瓜 人参 南瓜 ブルーネ バナナ	具だくさんのマーボー です。丼ものには 数種類の食材を使うと バランスが良くなります	

\*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6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
16 月	雑穀ごはん 味付けのり 豚肉生姜焼き 胡瓜の和え物 ゆしどうふ味噌汁 果物缶	そうめんいりちゃー ミルク	米 押麦 もちきび そうめん	味付けのり 豚肉 ツナ缶 ゆし豆腐 かつお節 ミルク	生姜 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ねぎ みかん缶 にはら	生姜焼きには さっぱりと酢の物が 合いますよ
17 火	雑穀ごはん 鮭の塩焼き レバー炒め ごぼうときのこの味噌汁 みかん	アップルケーキ 豆乳	米 押麦 もちきび 小麦粉	鮭 豚レバー 豚肉 かつお節 煮干し 卵 調整豆乳	人参 もやし 玉葱 にはら ごぼう えのき しめじ みかん りんご レモン果汁	にはら玉ねぎには レバーに含まれる ビタミンB群の吸収を 高める働きがあります 実はレバーは最強の 組み合わせなのです！
18 水	雑穀ごはん ひじき佃煮 ハンバーグ 芋芋サラダ コーンスープ りんご	マシュマロ菓子 豆乳牛乳	米 押麦 もちきび 白こま パン粉 さつまいも ジャが芋 マヨネーズ 小麦粉 オールドミル マヨネーズ コーンフレーク 白こま	ひじき 糸削り節 牛挽き肉 豚挽き肉 卵 パーコン 牛乳 調整豆乳	玉葱 人参 ビーマン にんにく 胡瓜 クリームコーン缶 パセリ りんご レーズン	芋芋サラダとは じゃが芋とさつまいもを 使ったサラダ。甘みが 優しいサラダです
19 木	ケチャップライス チキンから揚げ ステーキ野菜 キラキラスープ ブルーベリー	クリスマスポンチ 野菜クラッカー	米 小麦粉 マヨネーズ ぶどうジュース	合挽き肉 鶏もも肉 卵 豚肉	にんにく 玉葱 人参 大根 胡瓜 黄ピーマン えのき レタス 生姜 ブルーベリー パナナ みかん缶 りんご	今日はお楽しみ会！ クリスマスメニュー 楽しみですね
20 金	トウモロコシジュース 南瓜のいとこ煮 甘酢ゆず大根 豆腐のみそ汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 田芋水煮	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 ゆず果皮生 ほうれん草 みかん	冬至は一年で最も日が 短くトウモロコシジュース が冬を感じさせますね 沖縄では家族の健康を 祈りながら、トウモロコシ ジュースをいただきます
21 土	煮込みうどん 小松菜ともやしの和え物 りんご	ふりかけおにぎり ミルク	うどん 米	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し ツナ缶 味付けのり ミルク	乾しいたけ 白菜 人参 小松菜 もやし りんご	野菜をたっぷり入れて 簡単に作れる 煮込みうどん！ みそ味にしても 美味しそうですね
23 月	和風そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草の味噌汁 バナナ	クリスマスクッキー ミルク	米 こまドレッシング 小麦粉	きざみのり 沖縄豆腐 豚挽き肉 かつお節 煮干し ミルク	いんげん 乾しいたけ 人参 生姜 大根 胡瓜 ホールコーン缶 ほうれん草 パナナ	年中みかける大根 ですが、冬の大根は 水分も多くて甘みが あり美味しいので サラダでいただきます
24 火	雑穀御飯 ぎせい豆腐 ひじき炒め ごぼうの味噌汁 みかん	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	沖縄豆腐 鶏ミンチ 卵 ひじき 豚肉 油揚げ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	人参 ねぎ 乾しいたけ いんげん 人参 玉葱 ごぼう みかん レタス	ひじきにはミネラルが 多く含まれています 体を元気にしてくれます
25 水	ドライカレー 白菜サラダ 絹ごし豆腐のすまし汁 バナナ	ひらやちー ミルク	米 はちみつ マヨネーズ 小麦粉	合挽き肉 鶏レバー ポイル大豆 ロースハム 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 ツナ缶 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン レーズン トマトホール缶 白菜 胡瓜 みかん缶 バナナ にはら	ドライカレーは 水分の無いカレー 見た目はしっとり とした、そぼろ煮の ような形です
26 木	雑穀ごはん 納豆味噌 赤魚煮付け 野菜イリチー 椎茸とわかめのすまし汁 りんご	ふかし芋 ミルク	米 押麦 もちきび さつまいも	納豆 赤魚 豚肉 わかめ かつお節 ミルク	生姜 キャベツ 人参 玉葱 生しいたけ ねぎ りんご	クリスマスの後は 消化がよくて体に 優しい和食メニューです
27 金	年越しそば 三色胡麻和え みかん	みそおにぎり	ゆで沖縄そば すりこま 米	豚肉 かまぼこ かつお節 ツナ缶 味付けのり	人参 玉葱 ねぎ ほうれん草 白菜 みかん	少し早めの 保育園の年越しそば です！
28 土	お弁当会	せんべい 豆乳				年末は家族で美味しい 食事をたくさん食べて 元気に楽しく過ごし 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6年12月 離乳食予定献立表

まどか保育園

月	火	水	木	金	土
2 お粥 豚肉と野菜の煮込み キャベツのコトコト煮 南瓜の汁	3 お粥 鯉の煮魚 からし菜と麩のだし煮 玉葱の汁	4 お粥 豚肉と野菜の煮込み 白菜ののこトコト煮 ほうれん草の汁	5 お粥 豆腐と野菜の煮込み 人参の柔らか煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	6 お粥 煮魚 大根のだし煮 小松菜としめじの汁	7 お粥 豚肉と野菜の煮込み じゃが芋のこトコト煮 わかめの汁
野菜粥 みかん 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン キャベツ かつお節 南瓜 みかん	ソーメン汁 ぶらーん 米 鯉 車ぶ からし菜 人参 キャベツ 玉葱 かつお節 ぶらーん ソーメン	マツジユさつま芋 バナナ 米 豚肉 大根 玉葱 じゃが芋 人参 白菜 ほうれん草 えのき かつお節 バナナ さつま芋	パン粥 みかん 米 沖繩豆腐 人参 いんげん 玉葱 じゃが芋 かつお節 みかん 食パン	ひじき粥 りんご 米 白身魚 大根 人参 ささみ 小松菜 しめじ かつお節 ひじき りんご	雑炊 ぶらーん 米 豚肉 沖繩豆腐 玉葱 白菜 ほうれん草 じゃが芋 わかめ かつお節 ぶらーん
9 お粥 豚肉と野菜の煮込み ブロッコリーのこトコト煮 じゃが芋と玉ねぎの汁	10 お粥 魚と野菜の煮込み きやべつのだし煮 大根の汁	11 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 野菜のこトコト煮 柔らかそば	12 お弁当会 バナナ ベビー菓子	13 まどかこども会 	14 お粥 豆腐と野菜の煮込み 野菜のおろし和え 南瓜の汁
マツジユ南瓜 ぶらーん 米 豚肉 玉葱 人参 グリーンピース冷 ブロッコリー じゃが芋 かつお節 ぶらーん 南瓜	金時豆の柔らか煮 みかん 米 白身魚 玉葱 キャベツ 人参 もやし 大根 かつお節 みかん 金時豆	野菜粥 バナナ 米 鶏もも肉 玉葱 人参 かつお節 キャベツ 赤ピーマン ゆで沖繩そば バナナ		バナナ ベビーせんべい 米 豚肉 玉葱 グリンピース冷 沖繩豆腐 大根 胡瓜 人参 南瓜 わかめ かつお節 バナナ ベビーせんべい	
16 お粥 豚肉と野菜の煮込み 胡瓜のおろし和え ゆしどうふ汁	17 お粥 鯉の煮魚 レバーと野菜の煮込み きのこの汁	18 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユポテト かつおだし汁	19 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 大根と黄ピーマンのだし煮 野菜の汁	20 お粥 豚肉と野菜の煮込み マツジユ南瓜 豆腐の汁	21 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 小松菜ともやしのだし煮 うどん汁
そうめん汁 りんご 米 豚肉 人参 玉葱 ピーマン 胡瓜 ホールコーン缶 ゆし豆腐 かつお節 そうめん りんご	マツジユさつま芋 みかん 米 鯉 レバー 豚肉 人参 もやし 玉葱 えのき しめじ かつお節 みかん さつま芋	ひじき粥 りんご 米 豚肉 玉葱 人参 ぶらーん じゃが芋 かつお節 りんご	ヨーグルトバナナ ベビーせんべい 米 鶏もも肉 玉葱 人参 大根 胡瓜 黄ピーマン 豚肉 えのき レタス かつお節 バナナ ブルーベリーヨーグルト ベビーせんべい	パン粥 みかん 米 豚肉 人参 ひじき 大根 鳥人参 南瓜 沖繩豆腐 ほうれん草 かつお節 みかん 食パン	雑炊 りんご 米 鶏もも肉 白菜 人参 かつお節 小松菜 もやし うどん りんご
23 お粥 豚肉と野菜の煮込み 大根のこトコト煮 ほうれん草の汁	24 お粥 豆腐と野菜の煮込み ひじき煮 かつおだし汁	25 お粥 鶏肉と野菜の煮込み 白菜のだし煮 絹ごし豆腐の汁	26 お粥 煮魚 野菜のこトコト煮 わかめの汁	27 お粥 豚肉と野菜の煮込み 野菜のだし煮 柔らかそば	28 お弁当会 ぶらーん ベビー菓子
マツジユポテト バナナ 米 沖繩豆腐 豚肉 いんげん 人参 大根 ホールコーン缶 ほうれん草 かつお節 バナナ じゃが芋	パン粥 みかん 米 沖繩豆腐 人参 鶏むね肉 ひじき 豚肉 いんげん 玉葱 かつお節 みかん 食パン	ヨーグルトバナナ バナナ 米 鶏むね肉 鶏レバー 玉葱 人参 ピーマン ポール大豆 白菜 絹ごし豆腐 わかめ かつお節 バナナ ブルーベリーヨーグルト ベビーせんべい	マツジユさつま芋 りんご 米 白身魚 キャベツ 豚肉 人参 玉葱 わかめ かつお節 りんご さつま芋	雑炊 みかん 米 豚肉 人参 玉葱 かつお節 ほうれん草 白菜 ゆで沖繩そば みかん	ぶらーん ベビー菓子 



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て楽しみましょう！  
塩分の多い物は少ない部分からあげたり工夫をしましょう  
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  
大人の子供も気持ちが高まっています、誤飲には気をつけてくださいね！



※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。



## 令和6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、楽しく元気に過ごしましょう。

### 12月献立のポイント

- \*寒くなると美味しくなる大根、白菜、葉野菜、りんご、みかんなどの食材を使用しています。
- \*クリスマスメニューやアップルケーキ、クッキー、ポンチ、トゥンジージュース、年越しそば等季節の献立を予定しています。

### 今月のおすすめレシピ

#### クリスマスクッキー 10枚分 1枚あたり200kcal



バター	120g	①室温に戻したバターに三温糖を加えて白っぽくもったりするまで泡立て器を使って混ぜる
三温糖	100g	②卸し生巻とシナモンを①に混ぜる
卸し生巻	少々	③ふるいにかけて薄力粉を②に木べらを使いサックリと混ぜる
シナモン	少々	④型抜きし、オーブン170℃で約15分位焼き出来上がり
薄力粉	230g	

\*クリスマスクッキーはスパイスクッキー。人型、エンジェル、星形の型抜きを使うと気分も盛り上がります。  
\*またの名をジンジャークッキーともいいます、クリスマスの時期に焼かれて、無病息災の願いも込められています。



### 和食のススメ!

米を主食とし主に魚介類・野菜類・芋類・海そう類などを副食としている伝統的な日本型食生活は体に必要な栄養素を含んだ理想の形です。



「まごわやさしい」健康な食生活に役立つ食材最初の文字です

- ま →豆類・・・豆腐、大豆、納豆など。高タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。
- ご →胡麻・・・胡麻、ナッツなど。食物繊維、カルシウム、ミネラルなど栄養豊富。
- わ →わかめなど海そう類・・・わかめ、ひじきなど。カルシウム、食物繊維が豊富。
- や →野菜・・・葉野菜、根菜類など。ビタミン、ミネラルが豊富。
- さ →魚・・・魚類、小魚、貝類など。たんぱく質や鉄分が豊富。
- し →きのこ類・・・しいたけ、しめじ、えのきなど。ビタミンや食物繊維が豊富。
- い →芋類・・・じゃが芋、さつまいもなど。炭水化物や糖質や食物繊維が豊富。

和食は食材の新鮮さを重視して調理されています。調理方法も煮たり・焼いたり・蒸したりと様々で味付けの基本はダシを用いて醤油や味噌など大豆を原料とした調味料を使用することが多く、また旬の食材を利用して調理するため季節を感じます。和食の基本は一汁三菜（いちじゅうさんさい）で一汁とは汁物、お味噌汁やすまし汁などです。三菜はおかずで魚や肉、卵や豆腐などの主菜一品にサラダや和え物などの副菜二品です。

この季節はパーティーや外食多くなるので偏りがちです、家での食事は和食がおすすめです!