

# 令和5年12月の予定献立表

グッピー保育園

曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1 金	カレー 小松菜の白和え, フルーツ	ミルク やせうま	豚肉、豆腐、牛乳、きな粉	うどん、米	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、こまつな、にんじん、なし、じゃがいも
2 土	マーボー茄子丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豚ひき肉、牛乳、卵	米、片栗粉、パン	なす、にんじん、しめじ、こねぎ、だいこん、にら、たまねぎ、りんご
4 月	ハヤシライス, グリーンサラダ かぼちゃのクリームスープ, フルーツ	ミルク きなこラスク	牛肉、牛乳、きな粉	米、小麦粉、食パン	たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト缶、グリーンピース、アスパラ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、りんご
5 火	クリームスパゲティ, ツナサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、豆乳、ツナ、牛乳、油揚げ	スパゲッティ、じゃがいも、米	たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しいたけ、ブロッコリー、りんご、コーン、黄ピーマン、柿、ひじき、にんじん、こねぎ
6 水	あわごはん, 肉団子入りおでん 白菜のりんご和え, みそ汁, フルーツ	ミルク マッシュドスイートポテト	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、豆腐、牛乳	米、あわ、焼きふ、片栗粉、さつまいも、ごま	長ネギ、こんぶ、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、しめじ、みかん
7 木	あわごはん, 豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろあん みそ汁, フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	豆腐、卵、鶏ひき肉、牛乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、焼きふ、HM粉	にんじん、もやし、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、グリーンピース、こまつな、パイ
8 金	パン, ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ オクラのスープ, フルーツ	ミルク あつたか雑炊	ツナ、牛乳、チーズ、豆腐、卵	パン、じゃがいも、小麦粉、米	たまねぎ、しめじ、コーン、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、オクラ、えのき、なし、だいこん、にんじん、さやいんげん
9 土	<b>弁当</b>	ミルク 調理パン	牛乳	パン	
11 月	あわごはん, アーサ入りオムレツ 肉じゃが, みそ汁, フルーツ	ミルク お好み焼き	卵、牛乳、牛肉、豚肉、糸かつお	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、しらたき、お好み焼粉	あおさ、赤ピーマン、たまねぎ、にんじん、だいこん、えのき、りんご、キャベツ
12 火	あわごはん, 千草焼き レバニラ炒め, みそ汁, フルーツ	ミルク シスコーン パナナ	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、焼きふ、シスコーン	乾しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、ブロッコリー、にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、わかめ、みかん、バナナ
13 水	あわごはん, サバのみそ煮 人参リンジー, すまし汁, フルーツ	ミルク あつたか甘菓子	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、金時豆	米、あわ、押し麦、白玉粉	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、りんご
14 木	あわごはん, ごぼうの肉巻き ひじきと大豆の炒め煮 みそ汁, フルーツ	ミルク さつまいもの きな粉団子	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、さつまいも	ごぼう、ひじき、にんじん、にら、だいこん、こまつな、なし
15 金	パン, 魚のホイル焼き, マカロニサラダ 豆乳スープ, フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、チーズ、卵、豆乳、牛乳	パン、マカロニ、米、ごま	たまねぎ、しめじ、きゅうり、にんじん、コーン、はくさい、カリフラワー、パイ、こまつな、焼きのり
16 土	すき焼き丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳、ハム	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、にら、みかん、きゅうり、レタス
18 月	大根キーマカレー アスパラスープ, フルーツ	ミルク 調理パン	合いびき肉、牛乳、卵	米、パン	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、アスパラ、赤ピーマン、みかん
19 火	あわごはん, 鶏のレモンソースかけ 青菜の和え物, みそ汁, フルーツ	ミルク やせうま 白玉きな粉団子	鶏もも肉、牛乳、豆腐、きな粉	米、あわ、白玉粉、うどん	しゅんぎく、ほうれんそう、赤ピーマン、コーン、キャベツ、えのき、みかん
20 水	あわごはん, グルコンフライのタルタルソース、ホットサラダ コンソメスープ, フルーツ	ミルク ジャムパン	白身魚、卵、ベーコン、牛乳	パン、小麦粉、パン粉、さつまいも、米	ブロッコリー、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、柿
21 木	グファン(あわごはん) 沖縄風煮付け, ウサチ小(グー) ウシル(汁物), ナイムン(果物)	ミルク アガラサー	豚肉、厚揚げ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいこん、こんぶ、にんじん、さやいんげん、こまつな、きゅうり、キャベツ、しめじ、パイ
22 金	冬至ジュシー, かぼちゃのてんぷら 山海和え, フルーツ	ミルク タンナファクルー	三枚肉、卵、牛乳	米、さつまいも、小麦粉	乾しいたけ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、はくさい、かぶ、こねぎ、みかん
23 土	もずく丼, みそ汁, フルーツ	ミルク 調理パン	卵、豚ひき肉、牛乳	米、片栗粉、パン	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、キャベツ、しめじ
25 月	コーンライストナカイハンバーグ ポテトツリー, お星さまスープ, フルーツ	ミルク サンタクッキー	チーズ、卵、牛乳、豚肉、ハム	米、パン粉、じゃがいも	たまねぎ、れんこん、黄ピーマン、赤ピーマン、ブロッコリー、にんじん、オクラ、りんご
26 火	<b>弁当会</b>	ミルク 黒糖棒		黒糖棒	
27 水	パン, スペイン風オムレツ カリフラワーサラダ 豆乳スープ, フルーツ	ミルク パースディケーキ	卵、ベーコン、豆乳、牛乳	パン、じゃがいも	たまねぎ、赤ピーマン、カリフラワー、アスパラ、ブロッコリー、コーン、りんご
28 木	沖縄そば, こまつなの白和え, フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、こまつな、にんじん、コーン、みかん、ひじき、にら

作成: 管理栄養士 幸正 直子

## 食育豆知識 <かんきつ類>

冬の代表的な果物といえばみかんやりんごですね。昔はみかんを毎日たくさん食べて、手が黄色くなる人がいました。手につく黄色は色素成分の一種で、体の中でビタミンAに変わり、鼻やのどなどの粘膜や皮膚の健康を保つ働きがあります。ビタミンCもたくさん含まれており、免疫力を高めてくれますから、風邪の予防になります。白いすじや袋には血管を強くする働きがあるとされています。旬のものはその時期に必要な栄養がたくさん含まれています。みかんは1日1個を目安に食べて、風邪をひかないように予防して、元気いっぱい遊びましょう！



琉球料理  
の日

クリスマス



# 令和5年12月 離乳食献立表

グッピー保育園

	中期(7-8か月)		後期(9-11か月)	
	献立	主な食材	献立	主な食材
1日 (金) 昼	野菜煮込み 野菜の白和え	たまねぎ,赤ピーマン 豆腐,こまつな,にんじん	肉野菜煮込み 野菜の白和え	豚肉,たまねぎ,赤ピーマン,長ネギ 豆腐,こまつな,にんじん
おやつ	うどん	うどん	うどん	うどん
2日 (土) 昼	マーボーナス丼風 スープ	五分かゆ,なす,にんじん だいこん,たまねぎ	マーボー茄子丼風 スープ	全かゆ,なす,豚ひき肉,こねぎ,みそ だいこん,たまねぎ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
4日 (月) 昼	野菜のおかか煮 スープ	系かつお,ブロッコリー,にんじん かぼちゃ,たまねぎ	肉と野菜のトマト煮 野菜のおかか煮 スープ	牛肉,トマト缶,たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ 系かつお,ブロッコリー かぼちゃ,たまねぎ
おやつ	パン粥	食パン耳なし	ロール	食パン耳なし
5日 (火) 昼	ツナ入りマッシュポテト スープ	ツナ,じゃがいも,ブロッコリー ほうれんそう,たまねぎ	ツナバーグ マッシュポテト スープ	ツナ,小麦粉,牛乳 じゃがいも,ブロッコリー ほうれんそう,たまねぎ
おやつ	野菜入り粥	五分かゆ,にんじん	五目粥	全かゆ,ひじき,にんじん,こねぎ
6日 (水) 昼	野菜の卵とじ 白菜のりんご煮	卵,こまつな,にんじん,だいこん はくさい,りんご	肉団子と野菜煮 白菜のりんご煮 スープ	豚ひき肉,片栗粉,こまつな,にんじん,だいこん はくさい,りんご 豆腐,ぶなしめじ
おやつ	スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも,バター
7日 (木) 昼	卵とじ 野菜の白和え	卵,こまつな,黄ピーマン 豆腐,にんじん	オムレツ風 野菜の白和え スープ	卵,にら 豆腐,にんじん,もやし こまつな,黄ピーマン
おやつ	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,鶏ひき肉,片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ,鶏ひき肉,片栗粉
8日 (金) 昼	ツナといものミルク煮 野菜のおろし煮	ツナ,じゃがいも,たまねぎ,牛乳 赤ピーマン,きゅうり	ツナといものミルク煮 野菜のコロコロ煮 スープ	ツナ,じゃがいも,たまねぎ,ぶなしめじ,牛乳 ごぼう,赤ピーマン,きゅうり オクラ,えのき
おやつ	野菜のおじや	五分かゆ,だいこん,にんじん,さやいんげん	野菜のおじや	全かゆ,だいこん,にんじん,さやいんげん
9日 (土) 昼	弁当			
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
11日 (月) 昼	卵とじ スープ	卵,赤ピーマン だいこん,にんじん	肉じゃが風 卵とじ スープ	牛肉,じゃがいも,たまねぎ 卵,赤ピーマン だいこん,にんじん
おやつ	お好み焼風	卵,キャベツ,にんじん,小麦粉	お好み焼風	卵,キャベツ,にんじん,小麦粉
12日 (火) 昼	豆腐の野菜あん 野菜の卵とじ	豆腐,赤ピーマン,たまねぎ 卵,ブロッコリー	豆腐の野菜あん 野菜の卵とじ スープ	豆腐,赤ピーマン,たまねぎ 卵,ブロッコリー にんじん,もやし
おやつ	スイートポテト風	さつまいも	スイートポテト風	さつまいも,バター
13日 (水) 昼	卵とじ スープ	卵,ブロッコリー 豆腐,はくさい	サバのみそ風味 にんじんシリシリ風 スープ	さば,長ネギ,みそ にんじん,たまねぎ,卵 豆腐,はくさい
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
14日 (木) 昼	豆と野菜煮 スープ	レバーペースト,大豆,にんじん こまつな,だいこん	肉のどろとろあん ひじきと野菜煮 スープ	豚肉,片栗粉 ひじき,レバーペースト,大豆,にんじん こまつな,だいこん
おやつ	さつまいものおやき	さつまいも,片栗粉	さつまいものおやき	さつまいも,片栗粉
15日 (金) 昼	魚と野菜煮 スープ	白身魚,たまねぎ,にんじん はくさい,カリフラワー	魚と野菜煮 野菜の卵とじ スープ	白身魚,たまねぎ,ぶなしめじ 卵,にんじん,コーン はくさい,カリフラワー
おやつ	おかかのお粥	五分かゆ,系かつお,こまつな	おかかのお粥	全かゆ,系かつお,こまつな
16日 (土) 昼	野菜入りおかゆ スープ	五分かゆ,にんじん,あおのり 豆腐,はくさい	肉野菜あんのおかゆ スープ	全かゆ,牛肉,にんじん,長ネギ,にら 豆腐,はくさい
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
18日 (月) 昼	トマトのおかか煮 スープ	トマト,だいこん,系かつお アスパラ,赤ピーマン	野菜のそぼろあん スープ	豚ひき肉,だいこん,たまねぎ,にんじん,トマト アスパラ,赤ピーマン
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
19日 (火) 昼	青菜のきな粉和え スープ	ほうれんそう,赤ピーマン,きな粉 キャベツ,コーン	鶏のレモン煮 青菜のきな粉和え スープ	鶏むね,レモン汁 ほうれんそう,赤ピーマン,きな粉 キャベツ,コーン
おやつ	豆腐のおやき	豆腐,片栗粉	豆腐のおやき	豆腐,片栗粉
20日 (水) 昼	魚と野菜煮 さつまいもマッシュ	白身魚,さやいんげん,たまねぎ さつまいも,ブロッコリー	魚のり焼き さつまいもマッシュ スープ	白身魚,あおのり,小麦粉 さつまいも,ブロッコリー さやいんげん,たまねぎ
おやつ	卵粥	五分かゆ,卵,ブロッコリー	卵粥	全かゆ,卵,ブロッコリー
21日 (木) 昼	卵とじ スープ	卵,こまつな キャベツ,きゅうり	肉と野菜の煮付け風 卵とじ スープ	豚肉,だいこん,にんじん 卵,こまつな キャベツ,きゅうり
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
22日 (金) 昼	野菜のおかか煮 マッシュかぼちゃ	きゅうり,はくさい,かぶ,系かつお かぼちゃ	野菜のおかか煮 マッシュかぼちゃ ゆし豆腐	きゅうり,はくさい,かぶ,系かつお かぼちゃ ゆし豆腐
おやつ	ポロポロジュージー風	五分かゆ,にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ,豚肉,にんじん
23日 (土) 昼	卵と野菜粥 野菜のおかか煮	五分かゆ,卵,赤ピーマン,キャベツ さやいんげん,にんじん,系かつお	もずく丼風 野菜のおかか煮 スープ	全かゆ,もずく,卵,豚ひき肉,赤ピーマン さやいんげん,にんじん,系かつお キャベツ,ぶなしめじ
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
25日 (月) 昼	野菜のおかか煮 スープ	黄ピーマン,赤ピーマン,系かつお にんじん,オクラ	肉団子煮 野菜のおかか煮 スープ	豚ひき肉,卵,パン粉,たまねぎ 黄ピーマン,赤ピーマン,系かつお にんじん,オクラ
おやつ	おいものおやき	じゃがいも,ブロッコリー,片栗粉	おいものおやき	じゃがいも,ブロッコリー,片栗粉
26日 (火) 昼	弁当会			
おやつ	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン	ハイハイーン
27日 (水) 昼	野菜入りオムレツ風 スープ	卵,たまねぎ,赤ピーマン カリフラワー,アスパラ	野菜入りオムレツ風 コーン煮 スープ	卵,たまねぎ,赤ピーマン,ケチャップ ブロッコリー,コーン カリフラワー,アスパラ
おやつ	じゃがおやき	じゃがいも,コーン,ブロッコリー	じゃがおやき	じゃがいも,コーン,ブロッコリー
28日 (木) 昼	野菜うどん 野菜の白和え	うどん,にんじん 豆腐,こまつな,コーン	肉うどん 野菜の白和え	うどん,豚肉,にんじん,こねぎ 豆腐,こまつな,コーン
おやつ	ポロポロジュージー風	五分かゆ,にんじん	ポロポロジュージー風	全かゆ,豚ひき肉,にんじん,ひじき,にら

☆主食(おかゆ)、フルーツ、ミルクは紙面上省いています

作成:管理栄養士 幸正 直子