



令和4年12月の予定献立表



福祉法人エンゼル福祉会
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)	体の調子をとのえる (みどり)
1 木	あわごはん、鶏と野菜のクリームシチュー コーンサラダ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏もも、牛乳、生クリーム、ツナ缶	米、あわ、小麦粉、パン	たまねぎ、にんじん、カリフラワー、ブロッコリー、しめじ、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、レタス
2 金	もずく丼、すまし汁、フルーツ	ミルク バイクドポテト	卵、豚ひき肉、豆腐、牛乳	米、片栗粉、食パン、じゃがいも	もずく、赤ピーマン、黄ピーマン、こねぎ、こまつな、みかん、にんじん、きゅうり
3 土	カレーうどん、酢の物、フルーツ	ミルク、コーンフレーク、バナナ	豚肉、いか、牛乳、鮭	うどん、小麦粉、コーンフレーク	たまねぎ、長ネギ、赤ピーマン、だいこん、きゅうり、にんじん、りんご、バナナ
5 月	あわごはん、鶏の照焼き ウカライリチー、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	鶏もも、おから、ツナ缶、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、さつまいも、ごま	ブロッコリー、ひじき、にんじん、もやし、にら、長ネギ、梨
6 火	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、りんご、ひじき、にら
7 水	あわごはん、魚のきのこあんかけ 青菜の和え物、スープ、フルーツ	ミルク アメリカドック	白身魚、豆腐、牛乳、ウインナー	米、あわ、小麦粉、片栗粉、HM粉	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、えのき、しめじ、しいたけ、しゅんぎく、ほうれんそう、コーン、わかめ、グレープフルーツ
8 木	キノコの和風スパゲッティ レバーのサラダ、わかめスープ、フルーツ	ミルク 炊き込みおにぎり	鶏ひき肉、スモークレバー、ヨーグルト、牛乳、卵	スパゲッティ、米、ごま	しめじ、エリンギ、えのき、たまねぎ、にんじん、なす、こねぎ、きゅうり、トマト、レタス、コーン、わかめ、オレンジ、だいこん、いんげん
9 金	あわごはん、肉団子入りおでん 白菜のりんご和え、フルーツ	ミルク おからパウンドケーキ	豚ひき肉、卵、ちくわ、ハム、牛乳、おから	米、あわ、焼きふ、片栗粉、小麦粉	長ネギ、こんが、だいこん、にんじん、こまつな、はくさい、りんご、バナナ、レーズン
10 土	弁当	ミルク 調理パン		パン	
12 月	あわごはん、サバのみそ煮 人参シリシリ、すまし汁、フルーツ	ミルク きなこトースト	さば、ベーコン、卵、豆腐、牛乳、きな粉	米、あわ	長ネギ、にんじん、たまねぎ、はくさい、梨
13 火	あわごはん、豆腐チャンプルー かぼちゃのそぼろ煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 大学芋	豆腐、鶏ひき肉、卵、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	キャベツ、にんじん、黄ピーマン、にら、かぼちゃ、たまねぎ、GP、ほうれんそう、りんご
14 水	パン、ツナじゃがグラタン ごぼうサラダ、スープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	ツナ缶、牛乳、チーズ、豆腐	パン、じゃがいも、小麦粉	コーン、ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、ブロッコリー、黄ピーマン、グレープフルーツ
15 木	グファン (あわごはん) ミヌダル (豚の黒ごまだれ蒸し) 麩パドル、ウシル (汁物)、フルーツ	ミルク クジムチ	豚肉、卵、ツナ缶、牛乳、きな粉	米、あわ、ごま、焼きふ、いもくず粉	にんじん、にら、もやし、キャベツ、たまねぎ、みかん
16 金	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 オレンジゼリー ビスケット	豚肉、レバー、大豆、油揚げ、牛乳、ゼラチン	米、あわ、片栗粉、じゃがいも	ごぼう、ひじき、にんじん、にら、こまつな、リンゴ
17 土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク はちやくみ棒、バナナ	牛肉、豆腐、牛乳、卵	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、こまつな、だいこん、りんご、バナナ、レタス
19 月	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク 煮干しカリカリ フルーツ	赤魚、卵、牛乳、煮干し	米、あわ、小麦粉、マカロニ	きゅうり、にんじん、コーン、トマト、かぼちゃ、たまねぎ、みかん、バナナ
20 火	お弁当会	ミルク ジャムパン		食パン	
21 水	あわごはん、干草焼き レパニラ炒め、みそ汁、フルーツ	ミルク スイートポテト	豆腐、卵、レバー、牛乳	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	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、キャベツ、しめじ、みかん
22 木	冬至ジュシー、かぼちゃのマッシュ、ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク はちやくみ棒、バナナ	三枚肉、卵、ゆし豆腐、牛乳	米、田芋、小麦粉、強力粉	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、パイン缶、バナナ
23 金	おにぎり、ハンバーグ ブロッコリーポテトサラダ お星さまスープ、フルーツ	ミルク お星さまクッキー	鮭、チーズ、合いびき肉、卵、牛乳、ハム	米、パン粉、じゃがいも	焼きのり、たまねぎ、れんこん、ブロッコリー、黄ピーマン、赤ピーマン、にんじん、オクラ、りんご
24 土	大根キーマカレー コンソメスープ、フルーツ	ミルク マリー、バナナ	合いびき肉、牛乳、しらす	米、じゃがいも、マリー	だいこん、たまねぎ、にんじん、トマト、りんご、ブロッコリー、コーン、パイン缶、バナナ
26 月	タコライス、トマトスープ フルーツヨーグルト	コーンフレークミルク フルーツ	合いびき肉、チーズ、大豆缶、ヨーグルト、牛乳	米、コーンフレーク	たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、トマト缶、みかん缶、バナナ、りんご
27 火	あわごはん、鶏のヨーグルト焼き 肉じゃが、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	鶏むね、ヨーグルト、牛肉、牛乳	米、あわ、じゃがいも、しらたき、さつまいも	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、GP、キャベツ、えのき、オレンジ
28 水	あわごはん、アーサ入りオムレツ 切干大根の煮付け、豆乳スープ、フルーツ	ミルク ヨーグルトスコーン	卵、牛乳、さつまいも、豚肉、豆乳、ヨーグルト	米、あわ、片栗粉、こんにゃく、HM粉	あおりのり、GP、切干しだいこん、こんが、にんじん、いんげん、はくさい、長ネギ、リンゴ

作成:管理栄養士 幸正 直子

冬至の日の食べ物

冬至は1年の中で、太陽が出ている時間が一番短い日です。翌日からは日が長くなっていくことから、冬至を境に太陽が生まれ変わる、と考えられ、

かぼちゃは漢字で「南瓜(なんきん)」と書き、北から南に向かうことを意味し、冬至にふさわしいとされてきたようです。他にも運かつぎとして「ん」のつく、にんじん、れんこん、だいこん、ぎんなん、寒天、うどんなどを食べる風習が出来たといわれています。



令和4年12月 離乳食献立表

福祉法人エンゼル福祉会
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 (木) 昼	肉うどん 野菜のクタクタ煮	うどん生, 豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン にんじん, だいこん	肉うどん 野菜のココロ煮	うどん生, 豚肉, たまねぎ, 赤ピーマン にんじん, だいこん, きゅうり
おやつ	鮭粥	五分かゆ, 鮭, 焼きのり	鮭粥	全かゆ, 鮭, 長ネギ, 焼きのり
2日 (金) 昼	トトロ野菜ミモザ風 マッシュポテト	卵, ブロッコリー, にんじん, 黄ピーマン じゃがいも, 牛乳	ココロ野菜ミモザ風 マッシュポテト スープ	卵, ブロッコリー, にんじん, 黄ピーマン じゃがいも, 牛乳 たまねぎ, えのき
おやつ	金時の煮豆	金時豆, グラニュー糖	金時豆の甘露煮	金時豆, グラニュー糖
3日 (土) 昼	鶏のミルクシチュー ブロッコリーのおかか煮	鶏もも, たまねぎ, キャベツ, コーン, 牛乳 ブロッコリー, カリフラワー, 糸かつお	鶏のミルクシチュー ブロッコリーのおかか煮 スティック野菜	鶏もも, たまねぎ, キャベツ, コーン, 牛乳 ブロッコリー, カリフラワー, 糸かつお きゅうり, にんじん
おやつ	ツナ入りパン粥	食パン耳なし, ツナ水煮缶, レタス	ツナ入りパン粥	食パン耳なし, ツナ水煮缶, レタス
5日 (月) 昼	トマトと大豆のスープ ヨーグルト和え	トマト缶, 大豆缶, たまねぎ ヨーグルト, みかん缶, パナナ	タコライス風 トマトと大豆のスープ ヨーグルト和え	全かゆ, 牛ひき肉, たまねぎ, ケチャップ, レタス, トマト トマト缶, 大豆缶, たまねぎ ヨーグルト, みかん缶, パナナ
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク, ミルク	コーンフレーク	コーンフレーク, ミルク
6日 (火) 昼	ツナと野菜煮 さつまいもマッシュ	ツナ水煮缶, ブロッコリー さつまいも, 牛乳	ツナと野菜煮 さつまいもマッシュ スープ	ツナ水煮缶, ブロッコリー さつまいも, 牛乳 もやし, にら
おやつ	豆腐おやき	絹ごし豆腐, にんじん, 片栗粉	豆腐おやき	絹ごし豆腐, ほしひじき, にんじん, 片栗粉
7日 (水) 昼	ナスのそぼろ煮 野菜のヨーグルト和え	鶏ひき肉, なす, たまねぎ きゅうり, トマト, コーン, ヨーグルト	和風スパゲティ 野菜のヨーグルト和え スープ	スパゲティ, 鶏ひき肉, レバー, たまねぎ, なす きゅうり, トマト, コーン, ヨーグルト えのき, カットわかめ
おやつ	真だくさんおじや	五分かゆ, だいこん, にんじん, いんげん, 卵	真だくさんおじや	全かゆ, だいこん, にんじん, いんげん, 卵
8日 (木) 昼	卵豆腐 スープ	卵, 牛乳, だし汁, 片栗粉 はくさい, にんじん, いんげん	卵豆腐 ココロ野菜 豆乳スープ	卵, 牛乳, だし汁, 片栗粉 にんじん, いんげん 豆乳, 豚肩ロース, はくさい, 長ネギ
おやつ	ホットケーキ風	HM粉, ヨーグルト	ホットケーキ風	HM粉, ヨーグルト
9日 (金) 昼	青菜の卵とじ スープ	こまつな, だいこん, 卵 はくさい, にんじん	肉団子煮 青菜のおかか煮 スープ	豚ひき肉, 焼きか, 卵, 片栗粉, だいこん こまつな, 糸かつお はくさい, にんじん
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
10日 (土) 昼	お弁当			
おやつ	調理パン			
12日 (月) 昼	炒り卵 野菜の白和え	卵, たまねぎ, だし汁 絹ごし豆腐, はくさい, にんじん	だし巻き卵 野菜の白和え スープ	卵, だし汁 絹ごし豆腐, はくさい, にんじん たまねぎ, 長ネギ
おやつ	きな粉のミルクパン粥	食パン耳なし, きな粉, 牛乳	きなこラスク風	食パン耳なし, きな粉, 上白糖
13日 (火) 昼	かぼちゃのそぼろあん 野菜の白和え	かぼちゃ, 鶏ひき肉, G.P 絹ごし豆腐, キャベツ, ほうれんそう	かぼちゃのそぼろあん 野菜の白和え スープ	かぼちゃ, 鶏ひき肉, G.P 絹ごし豆腐, キャベツ, ほうれんそう にんじん, 黄ピーマン
おやつ	さつまいもマッシュ	さつまいも, 牛乳	スイートポテト風	さつまいも, 牛乳, バター
14日 (水) 昼	大豆と芋煮 スープ	大豆缶, じゃがいも こまつな, にんじん	肉じゃが風 ひじきと大豆煮 スープ	豚肉, じゃがいも, にら ほしひじき, レバー, 大豆缶, にら こまつな, にんじん
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
15日 (木) 昼	ツナと野菜煮 スープ	ツナ水煮缶, にんじん キャベツ, たまねぎ	ツナと野菜煮 野菜のおかか煮 スープ	ツナ水煮缶, にんじん, にら もやし, 糸かつお キャベツ, たまねぎ
おやつ	よれよれクジモチ	いもくず粉, きな粉, 三温糖	しっとりクジモチ	いもくず粉, きな粉, 三温糖
16日 (金) 昼	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐, 赤ピーマン, きゅうり ブロッコリー, 黄ピーマン	野菜の白和え きゅうりのおかか煮 スープ	絹ごし豆腐, 赤ピーマン きゅうり, 糸かつお ブロッコリー, 黄ピーマン
おやつ	ツナ入りおやき風	じゃがいも, ツナ水煮缶, コーン, 片栗粉	ツナ入りおやき	じゃがいも, ツナ水煮缶, コーン, 片栗粉
17日 (土) 昼	野菜の白和え スープ	絹ごし豆腐, にんじん, はくさい こまつな, だいこん	肉のあんかけ風 野菜の白和え スープ	牛肉, 長ネギ, 片栗粉 絹ごし豆腐, にんじん, はくさい こまつな, だいこん
おやつ	たまご入りパン粥	食パン耳なし, 卵	卵サンド	食パン耳なし, 卵, マヨネーズ
19日 (月) 昼	大豆とナスのトマト煮 えだまめ冷, たまねぎ	大豆缶, なす, トマト えだまめ冷, たまねぎ	ナスのそぼろあん 大豆のトマト煮 えだまめ冷, たまねぎ	なす, 豚ひき肉, 片栗粉 大豆缶, トマト えだまめ冷, たまねぎ
おやつ	コーン入りおやき	じゃがいも, コーン, 片栗粉	コーン入りおやき	じゃがいも, コーン, 片栗粉
20日 (火) 昼	お弁当会			
おやつ	豆腐のおやき風	絹ごし豆腐, コーン, 片栗粉	豆腐のおやき	絹ごし豆腐, コーン, 片栗粉
21日 (水) 昼	野菜の卵とじ スープ	卵, 赤ピーマン, ブロッコリー キャベツ, にんじん	レバーバーグ 野菜の卵とじ スープ	レバーペースト, 絹ごし豆腐, パン粉 卵, 赤ピーマン, ブロッコリー キャベツ, にんじん
おやつ	スイートポテト風	さつまいも, 牛乳	スイートポテト風	さつまいも, バター, 牛乳
22日 (木) 昼	冬至ジュース風 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁	全かゆ, たいも生, にんじん きゅうり, はくさい, かぶ, 糸かつお ゆし豆腐	冬至ジュース風 野菜のおかか煮 ゆし豆腐汁	全かゆ, たいも生, にんじん きゅうり, はくさい, かぶ, 糸かつお ゆし豆腐
おやつ	かぼちゃのおやき風	かぼちゃ, 片栗粉	かぼちゃのおやき	かぼちゃ, 片栗粉
23日 (金) 昼	ブロッコリー煮のミモザ風 スープ	ブロッコリー, 黄ピーマン, 卵 にんじん, たまねぎ	肉団子煮 ブロッコリーのケチャップ風味 スープ	豚ひき肉, 卵, パン粉, 牛乳 ブロッコリー, 黄ピーマン, ケチャップ にんじん, たまねぎ
おやつ	ポテトツリー風	じゃがいも, 牛乳, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー	ポテトツリー	じゃがいも, 牛乳, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー
24日 (土) 昼	卵粥 スープ	五分かゆ, 卵, 赤ピーマン, 黄ピーマン 絹ごし豆腐, こまつな	もずく丼風 スープ	全かゆ, もずく, 卵, 豚ひき肉, 赤ピーマン, 黄ピーマン 絹ごし豆腐, こまつな
おやつ	野菜入りおやき	じゃがいも, にんじん, 片栗粉	野菜入りおやき	じゃがいも, にんじん, 片栗粉
26日 (月) 昼	魚のトマト煮 かぼちゃのスープ	赤魚, きゅうり, にんじん, トマト かぼちゃ, たまねぎ	魚のり焼き 野菜のトマト煮 かぼちゃのスープ	赤魚, 小麦粉, あおのり マカロニきゅうり, にんじん, コーン, トマト かぼちゃ, たまねぎ
おやつ	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳	コーンフレーク	コーンフレーク, 牛乳
27日 (火) 昼	鶏じゃが風 ヨーグルト和え	鶏もも, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, G.P ブロッコリー, ヨーグルト	肉じゃが ヨーグルト和え スープ	牛肉, じゃがいも, たまねぎ, にんじん, G.P ブロッコリー, ヨーグルト キャベツ, えのき
おやつ	いももち風	さつまいも, 牛乳, 片栗粉	いももち風	さつまいも, 牛乳, 片栗粉
28日 (水) 昼	野菜うどん 野菜の白和え	うどん生, こまつな 絹ごし豆腐, コーン, にんじん	肉うどん 野菜の白和え	うどん生, 豚肉, こまつな 絹ごし豆腐, コーン, にんじん
おやつ	野菜粥	五分かゆ, にんじん	ホロボロジュース風	全かゆ, 豚ひき肉, にんじん, 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