

令和元年度

12月予定献立表

社会福祉法人沖縄エンゼル福祉会

グッピー保育園

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名			小さい子の朝のおやつ
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	月	茸スパゲティ レバーサラダ ミルク フルーツ	温かい麦茶 ちんめく雑炊 フルーツ	スパゲティ 里芋 トマトソース マヨネーズ オリーブ油 麦茶	鶏肉 レバー 豆乳 卵 ヨーグルト ミルク	ウンチュー葉 (生)しいたけ 茄子 人参 マッシュルーム みかん	フルーツ
3	火	あわご飯 肉だんご入りおでん 白菜とりんご和え みそ汁 フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	米 あわ 麩 かたくり粉 砂糖 ジャム バター	豚肉 豆腐 ちくわ 卵 ヨーグルト 煮干し ミルク	大根 小松菜 白菜 人参 昆布 りんご 柿	フルーツ
4	水	あわご飯 魚のピカタ チンゲンの中華炒め わかめスープ フルーツ	ミルク クリームラスク	米 あわ 食パン 小麦粉 アーモンド ごま 醤油 ごま油	白身魚 粉チーズ 生クリーム 卵 鶏ガラ ミルク	チンゲン 玉葱 パセリ わかめ みかん	フルーツ
5	木	あわご飯 ごぼう巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ふかし芋	米 あわ さつま芋 三温糖 醤油 オリーブ油	豆腐 豚肉 卵 煮干し ミルク	ごぼう キャベツ 人参 にはら 黄パプリカ チンゲン 柿	フルーツ
6	金	麦ご飯 オムレツ野菜あん 春雨サラダ コーンスープ フルーツ	ミルク ムーチー	米 押し麦 春雨 酢 醤油 ホットケーキミックス ごま油	卵 ウィンナー 焼き豚 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー 長ネギ 小松菜 えのき草 コーン きゅうり りんご	フルーツ
7	土	大根キーマカレー 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ パン ソース	合挽肉 ミルク	大根 人参 玉葱 にんにく トマト みかん	フルーツ
9	月	あわご飯 鶏ヨーグルト焼き 肉じゃが みそ汁 フルーツ	ミルク ごまころがし団子	米 あわ さつま芋 白玉粉 じゃが芋 塩 醤油 ごま マヨネーズ	鶏肉 豆腐 豚肉 ヨーグルト あずき ミルク	小松菜 グリンピース 人参 玉葱 (生)しいたけ 糸こんにゃく 柿	フルーツ
10	火	あわご飯 鯖のみそ煮 人参シリシリ 清し汁 フルーツ	ミルク 山芋アガラサー	米 あわ 小麦粉 黒糖 みそ 塩 醤油 菜種油	鯖 油揚げ ベーコン 煮干し 卵 ミルク	人参 玉葱 白菜 ネギ りんご	フルーツ
11	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	温かい麦茶 納豆みそにぎり	ロールパン 小麦粉 じゃが芋 米 ごま みそ 砂糖 バター	チーズ 納豆 ツナ 豚肉 鶏ガラ ミルク	ごぼう 小松菜 人参 きゅうり トマト 玉葱 焼きのり みかん	フルーツ
12	木	あわご飯 おからハンバーグ レパニラ炒め みそ汁 フルーツ	ミルク アチコココ焼き芋	米 あわ さつま芋 ケチャップ じゃが芋 みそ 三温糖 ごま油	おから レバー 豚肉 卵 煮干し ミルク	南瓜 ブロッコリー にはら もやし パプリカ わかめ 玉葱 柿	フルーツ
13	金	あわご飯 ころころ酢豚風 チーズ春巻き スープ フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー	米 あわ 春巻きの皮 醤油 ビスケット 砂糖 ケチャップ ごま油	白身魚 チーズ 卵 ミルク 鶏ガラ	水菜 たけのこ セロリー 人参 エリンギ アガー オレンジジュース りんご	フルーツ
14	土	お弁当	ミルク 調理パン				フルーツ
16	月	納豆ご飯 鶏のオープンフライ 温サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	米 お好み焼き粉 小麦粉 みそ パン粉 オリーブ油	納豆 チーズ 卵 鶏肉 豚肉 煮干し ミルク	チンゲン トマト キャベツ ネギ わかめ 切干大根 青のり 柿	フルーツ
17	火	カレーうどん 酢の物 ミルク フルーツ	温かい麦茶 鮭おにぎり 白和え	うどん カレー粉 小麦粉 酢 砂糖 ごま油 麦茶	鮭 豆腐 豚肉 イカ ミルク	小松菜 大根 長ネギ 玉葱 赤パプリカ コーン きゅうり りんご	フルーツ
18	水	わかめご飯 ちくわのチーズはさみ からし菜のソテー 豚汁 フルーツ	ミルク 大学芋	米 里芋 さつま芋 ごま みそ 砂糖 醤油 菜種油	豚肉 ちくわ チーズ 煮干し ミルク	からし菜 ごぼう 人参 ネギ わかめ 大根 コーン みかん	フルーツ
19	木	あわご飯 クリームコロッケ おからサラダ スープ フルーツ	温かい麦茶 フーフー甘菓子	米 あわ じゃが芋 押し麦 白玉粉 三温糖 バター 麦茶	おから 卵 金時豆 焼き豚 ベーコン 鶏ガラ ミルク	チンゲン 玉葱 人参 きゅうり グリンピース 柿	フルーツ
20	金	冬至ジュース グルクマーのみぞれ煮 ウサチ 湯し豆腐 ナイムン(フルーツ)	ミルク タンナファクラー	米 山芋 上新粉 田芋 もち粉 砂糖 抹茶 ごま	鯖 湯し豆腐 豚 ミルク	ほうれん草 人参 きゅうり ねぎ (干)しいたけ 切り昆布 りんご	フルーツ
21	土	すき焼き丼 みそ汁 フルーツ	ミルク 調理パン	米 醤油 パン みそ 菜種油	牛肉 豆腐 卵 ミルク	白菜 長ネギ みつ葉 人参 しらたき みかん	フルーツ
23	月	あわご飯 豚肉の生姜焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミロミルク バイクドポテト	米 あわ じゃが芋 三温糖 醤油 みそ ミロ バター	豚肉 おから ツナ 煮干し ミルク	南瓜 人参 もやし にはら ひじき 玉葱 生姜 柿	フルーツ
24	火	おべんとう会	ミルク シスコーン	米 パン粉 塩 醤油 マヨネーズ	グルクン 豚中身 カシイティラ 小豆 卵 豚肉 かつおぶし	ほうれん草 たけのこ とうもろこし (干)しいたけ こんにゃく りんご オレンジ	フルーツ
25	水	クリスマス お楽しみメニュー	ミルク サンタケーキ	ロールパン じゃが芋 ロールケーキ 塩 砂糖 マヨネーズ バター	鶏肉 卵 ロースハム 生クリーム ミルク	ほうれん草 ブロッコリー 赤パプリカ ブナピー トマト パナナ いちご	フルーツ
26	木	木嵐カレー ヨーグルトサラダ 清し汁	ミルク アチコココもずく天ぷら	米 小麦粉 カレールウ 塩 じゃが芋 醤油 菜種油	レバー ポーク ヨーグルト 卵 煮干し ミルク	大根 人参 玉葱 きゅうり にはら もずく にんにく わかめ 桃缶	フルーツ
27	金	沖縄風年越しそば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク 甘酢和え ジュースおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 酢 砂糖 ドレッシング	豚三枚肉 棒かまぼこ 豚だし骨 豆腐 ミルク	小松菜 人参 大根 ネギ ひじき えのき草 にはら みかん	フルーツ

令和元年度 12 月 離乳食 予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	後期 (かみかみ)	中期 (もぐもぐ)	前期 (ごっくん)	おやつ
					中期 後期
2	月	茸抜きスパゲティのスープ煮 レバースープ きゅうりのきざみ煮	茸抜きスパゲティのとろろスープ煮 きゅうりのみじん煮 レバースープ	茸抜きスパゲティのつぶしスープ煮 きゅうりのおろし煮 レバースープ	人参入り豆乳雑炊 人参入り豆乳おじや
3	火	肉だんごのくず煮 豆腐とネギ汁 ちくわ抜きおでん風煮	豚肉と麩のくず煮 豆腐とネギ汁 大根、人参、小松菜のみじん煮	豚肉とおろし麩のすりつぶし煮 小松菜のどろろ煮 人参マッシュ 大根汁	ジャム抜き軟らかマフィン ジャム抜きマフィン
4	水	白身魚のピカタ チンゲンと卵のふわふわ炒め 玉葱のスープ	白身魚のほぐし煮 玉葱のスープ みじんチンゲンと卵のふわふわ炒め	魚のすりつぶし煮 チンゲンのすりつぶし煮 人参のおろし煮 玉葱のスープ	パセリとチーズ入りパンさいころ煮 パセリとチーズ入りプチサンド
5	木	豚肉とごぼうの軟らか煮 豆腐チャンプルー チンゲンと卵のお汁	みじん豚肉とごぼうの軟らか煮 豆腐キャベツ人参のみじん煮 チンゲンのお汁	豆腐と人参のくず煮 キャベツどろろ煮 パブリカのペースト チンゲンのお汁	軟らかふかし芋のきざみ 軟らかふかし芋
6	金	オムレツ茸抜き野菜あんかけ 小松菜きゅうりお浸し コーンスープ	ふわふわ炒め卵のみじん野菜あんかけ 小松菜ときゅうりの煮浸し コーンスープ	実なし よれよれ茶碗蒸しのブロッコリーあんかけ 小松菜とおろし人参の煮物 コーンスープ	芋餅 芋餅
7	土	鶏と野菜たっぷりリゾット スープ	鶏と野菜たっぷり粥 スープ	鶏と野菜たっぷりつぶし粥 スープ	調理パン 調理パン
9	月	鶏のヨーグルト焼き こんにやく抜き軟らか肉じゃが 小松菜と豆腐の清し汁	鶏とヨーグルトのぼってり煮 小松菜と豆腐の清し汁 豚肉とこんにやく抜きみじんじゃが煮	鶏のすりつぶし煮 人参とじゃが芋のつぶし煮 グリーンピースのどろろ煮 小松菜の清し汁	さつま芋の茶巾 さつま芋の軟らかスティック
10	火	煮魚 ベーコン抜き人参シシリー 白菜のスープ	ほぐし魚 人参と玉葱のみじん煮 白菜のスープ	煮魚のすりつぶし 人参のすりつぶし煮 ネギペースト 白菜のペーストスープ	みそ味 ぼってり粥(人参、小松菜入り) みそ味 おじや(人参、小松菜入り)
11	水	ポテトグラタン きざみ軟らかごぼうサラダ 小松菜のお浸し 野菜スープ	ポテトグラタン ごぼうのみじん軟らか煮 小松菜の煮浸し 野菜スープ	ポテトのチーズ煮 うらごしトマト どろろ小松菜 人参スープ	抹茶、甘納豆抜きむっちりアガラサー 抹茶、甘納豆抜きアガラサー
12	木	鶏レバーのあんかけ きざみ野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のココロコ清し汁	鶏レバーのくず煮 みじん野菜のそぼろ煮 南瓜とじゃが芋のココロコ清し汁	鶏レバーのペースト ブロッコリーのペースト 黄パブリカのどろろ煮 南瓜とじゃが芋の汁	つぶし芋 軟らか焼き芋
13	金	白身魚のチーズ焼き 野菜のころころ煮 水菜と卵スープ	ほぐし魚のチーズ煮 水菜のスープ エリンギ抜きの野菜みじん煮	魚のすりつぶし煮 玉葱と人参のつぶし煮 ピーマンのどろろ煮 水菜のスープ	卵ボーロ フルーツ マンナ フルーツ
14	土	お弁当			パン パン
16	月	鶏のスティックフライ 納豆のどろろ清し汁 チンゲンとトマトのチーズ煮	鶏のぼってり煮 納豆のどろろ清し汁 チンゲンとトマトのみじん煮	鶏のすりつぶし煮 清し汁 チンゲンのペースト トマトとコーンのマッシュ	みじんキャベツと卵黄のスクランブル ふっくらお好み焼き
17	火	野菜入り軟らか肉うどん 小松菜のスープ白和え パブリカのきざみ煮	野菜と肉入りたくたくうどん 豆腐の小松菜ペーストかけ パブリカのみじん煮	野菜と肉入りつぶしうどん 小松菜のペースト パブリカのマッシュ	おろし大根入り鮭粥 大根入り鮭粥
18	水	軟らか豚汁 里芋の軟らか煮 からし菜のお浸し チーズの型抜き	軟らかみじん豚汁 里芋のぼってり煮 からし菜の煮浸し みじんチーズ	豚肉と大根のすり流し汁 からし菜のすりつぶし ごぼうと人参のどろろ煮	つぶし芋 軟らかプチ大学芋
19	木	ポテトのフィンガーコロケ チンゲンのスープ 人参とグリーンピースの軟らか煮 きゅうりと卵のサラダ	ポテトのミルク煮 人参とグリーンピースのみじん煮 きゅうりと卵黄のサラダ チンゲンのスープ	マッシュポテトの卵黄ミモザかけ 人参ペースト グリーンピースときゅうりのどろろ煮 チンゲンスープ	甘さ控えめ とろろ甘菓子 甘さ控えめ 軟らか甘菓子
20	金	茸と昆布抜き冬至雑炊 魚のみぞれ煮 ほうれん草と人参ときゅうりの和え物 湯し豆腐	豚肉と田芋と人参のぼってり煮 ほぐし魚のみぞれ煮 ほうれん草ときゅうりの和え物 ネギの清し汁	魚のすりつぶしみぞれ煮 ほうれん草のどろろ煮 おろし田芋と人参のすりつぶし煮 ネギの清し汁	黒糖減しとりタンナファクル 黒糖減しプチタンナファクル
21	土	牛肉と豆腐と白菜と人参入り粥 きざみ麩とネギのお汁	牛肉と豆腐と白菜と人参入りぼってり粥 みじん麩とネギのお汁	牛肉と白菜と人参のどろろ粥 くだき麩とネギのお汁	パン パン
23	月	豚肉のきざみ軟らか煮 南瓜の軟らか煮 おからとツナ抜き軟らか煮 麩の清し汁	豚肉とみじん軟らか煮 南瓜の茶巾 もやし人参にらのみじん煮 麩の清し汁	豚肉のすりつぶし煮 にらと麩ペースト 南瓜ペースト 麩の清し汁	マッシュポテト バター少なめベイクドポテト
24	火	おべんとう会			コーンフレーク、フルーツ コーンフレーク、フルーツ
25	水	鶏のトマト煮 ブロッコリーとパブリカのソテー マッシュポテト ほうれん草スープ	みじん鶏のトマト煮 ブロッコリーとパブリカみじん煮 マッシュポテト ほうれん草スープ	鶏肉とトマトのすりつぶし煮 ポテトペースト ブロッコリーとパブリカのどろろ煮 ほうれん草スープ	スポンジケーキのいちごソースかけ ふっくらスポンジケーキ
26	木	鶏レバーと玉葱の煮物 きゅうりのきざみ煮 ポテトと人参の炒め煮 大根と卵のお汁	鶏レバーと玉葱のぼってり煮 きゅうりのみじん煮 ポテトと人参のぼってり煮 大根と卵黄のお汁	鶏レバーペースト きゅうりのおろし煮 ポテトのマッシュ 人参うらごし 大根のお汁	人参ケーキのヨーグルトかけ ふっくら人参入りヨーグルトケーキ
27	金	豚肉と野菜入り煮込みそば 小松菜と人参の豆腐和え	豚肉と野菜入りみじん煮込みそば みじん小松菜と人参の豆腐和え	小松菜と野菜入りべとべとそば 豆腐のすりつぶし煮 人参マッシュ	ぼってり雑炊(大根おろし入り) おじや(みじん大根入り)

☆ 主食 (全粥 7倍粥 10倍粥) と フルーツ と ミルク が紙面上 省かれています。