



日	曜	献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
1 15	木	キーマカレー マカロニサラダ	豚もも 大豆、ちくわ	ごはん マカロニ じゃがいも	人参、玉ねぎ コーン、ごぼう ほうれん草、キウイ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク キウイ おにぎりせんべい
2 16	金	サバの竜田揚げ ゆかり和え すまし汁	サバ ロースハム 鶏もも	ごはん	人参、キャベツ、もやし 水菜、玉ねぎ、大根	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★レアチーズケーキ
5 19	月	ブリ大根 さつまいもの白和え チンゲン菜のみそ汁	ブリ 豆腐	ごはん さつまいも	大根、人参、ほうれん草 玉ねぎ、チンゲン菜	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク ★ドーナツ
6 20	火	マーボー豆腐 ほうれん草ともやしの ナムル ゆで卵	豚ひき 鶏ひき 豆腐、ちくわ	ごはん	人参、玉ねぎ ほうれん草、もやし ねぎ、キャベツ	ごはん 	牛乳 牛乳かりんとう	スキムミルク バナナ チョコイス
7 21	水	サーモンフライ フレンチサラダ トマトスープ	鮭、卵 ロースハム ウィンナー	ロールパン ごはん マカロニ	玉ねぎ、キャベツ もやし、小松菜、コーン	パン 	牛乳 アスバラガス ビスケット	ほうじ茶 ★おにぎり 焼きウィンナー
8	木	豚肉と大根の炒め物 かきたま汁 れんこんの唐揚げ	豚バラ 豚もも 卵、カニカマ	ごはん	人参、玉ねぎ ごぼう、れんこん えのき、大根	ごはん 	牛乳 カリカリ コーン	スキムミルク ★クッキー
9 23	金	ハンバーグ 粉ふき芋、ブロッコリー 人参のグラッセ 具沢山スープ	豚ひき 鶏ひき 卵、豆腐	ごはん じゃがいも	ブロッコリー、人参 玉ねぎ、白菜、えのき	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク キウイ 黒棒
10 24	土	かに玉あんかけ丼 キャベツのごま和え	豚もも カニカマ	ごはん	人参、玉ねぎ、キャベツ もやし、しめじ ねぎ、水菜	ごはん 	牛乳 牛乳かりんとう	牛乳 オレンジ オレオ
12 26	月	ミートスパゲッティ オニオンスープ	豚ひき	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ、キャベツ ナス、ピーマン、しめじ トマト、もやし、大根	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク ★フライドポテト
13 27	火	白身魚のオイル焼き パンパンジー ワンタンスープ	白身魚 ささみ	ごはん	人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、きゅうり もやし、大根、ねぎ	ごはん 	牛乳 プレーン ビスケット	スキムミルク ★フルーツサンド
14 28	水	揚げ鶏のマヨ絡め ひじきドレッシング 白菜のみそ汁	鶏もも ツナ	ごはん	人参、キャベツ、豆苗 もやし、白菜、玉ねぎ 大根、小松菜	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク りんご 源氏パイ
3 17	土	<b>愛情弁当の日</b> おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。						牛乳 3日みかん 17日★いもち

誕生会 22日(木)  
 ○鶏肉の甘酢あん  
 ○中華風混ぜご飯  
 ○春雨サラダ  
 ○中華スープ  
 ★牛乳  
 ★クリスマスケーキ

12月旬の食材  
 水菜、ごぼう  
 小松菜、大根  
 チンゲン菜  
 ほうれん草  
 白菜、キウイ、みかん  
 サバ、ブリ

今年も残すところ1ヶ月・  
 となりました。クリスマス会  
 やもちつき大会、年末年始のお休みも控えて  
 おり、子どもたちも楽しみにしています。  
 寒い冬を元気に乗り切るためにもしっかりと  
 食べて、元気に過ごしましょう。



# 12月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこ1くみ

R4年11月30日発行

		初期食(5~6か月)	中期食(7~8か月)	後期食(9~11か月)	完了食	午後食	
1 ・ 15	木	じゃが芋ペースト 10倍粥	大豆と野菜のあんかけ丼 キャベツと人参のサラダ 7倍粥	ひき肉と野菜のあんかけ丼 彩りサラダ 全粥	キーマカレー マカロニサラダ	マカロニきな粉 オレンジ	
2 ・ 16	金	人参スープ 10倍粥	白身魚の柔らか煮 人参サラダ 7倍粥	白身魚のくわ焼き 人参ともやしのサラダ 全粥	サバの竜田揚げ ゆかり和え すまし汁	(完) レアチーズケーキ りんごのコンポート	
5 ・ 19	月	大根スープ 10倍粥	白身魚の大根おろしかけ さつま芋とほうれん草のサラダ 7倍粥	白身魚と大根の煮物 さつま芋の彩り野菜 全粥	ぶり大根 さつまいもの白和え チンゲン菜のみそ汁	(完) ドーナツ 豆腐ステーキ オレンジ	
6 ・ 20	火	豆腐ペースト 10倍粥	鶏肉と豆腐のあんかけ ほうれん草サラダ 7倍粥	マーボー豆腐風 ほうれん草ともやしのサラダ 全粥	マーボー豆腐 ほうれん草ともやしのナムル ゆで卵	もちもちおやき バナナ	
7 ・ 21	水	玉ねぎスープ 10倍粥	白身魚の人参ソースかけ キャベツの柔らか煮 7倍粥	白身魚の彩りソースかけ トマトスープ 全粥	サーモンフライ 分地サラダ トマトスープ	(完) おにぎり コーン入りじゃが芋ボール りんご	
8	木	人参ペースト 10倍粥	ささ身と野菜の煮物 人参と大根の トロトロスープ 7倍粥	ささ身と大根の炒め煮 野菜のスープ 全粥	豚肉と大根の炒め物 かきたま汁 れんこんの唐揚げ	(完) クッキー 野菜のおじや オレンジ	
9 ・ 23	金	豆腐ペースト 10倍粥	豆腐ハンバーグ 白菜のスープ 7倍粥	柔らかハンバーグ 白菜と人参のスープ 全粥	ハンバーグ 粉ふき芋、ブロッコリー、 人参のグラッセ 具沢山スープ	ブロッコリーのだし和え バナナ	
10 ・ 24	土	キャベツのスープ 10倍粥	鶏肉の玉ねぎあんかけ キャベツのくたくた煮 7倍粥	鶏肉の彩り野菜あんかけ キャベツと人参のスープ 全粥	かに玉あんかけ丼 キャベツのゴマ和え	にんじんのミルク煮 オレンジ	
12 ・ 26	月	トマトペースト 10倍粥	ささ身とトマトの煮物 玉ねぎとなすの トロトロスープ 7倍粥	ささ身と彩り野菜のトマト煮 玉ねぎとキャベツのスープ 全粥	ミートスパゲティ オニオンスープ	(完) フライドポテト ふろふき大根 りんご	
13 ・ 27	火	キャベツペースト 10倍粥	白身魚の人参ソースかけ 大根とキャベツのスープ 7倍粥	白身魚の野菜あんかけ もやしと大根のスープ 全粥	白身魚のオイル焼き バンバンジー ワンタンスープ	(完) フルーツサンド きな粉ラスク バナナ	
14 ・ 28	水	みそ汁のうわずみ 10倍粥	鶏肉と野菜のくず煮 白菜のトロトロ味噌汁 7倍粥	鶏肉の彩り野菜煮 具だくさんみそ汁 全粥	揚げ鶏のマヨ絡め ひじきドレッシング 白菜のみそ汁	野菜のトロトロ煮 りんご	
22	水	玉ねぎペースト 10倍粥	ささ身と人参のトロみか和え 玉ねぎの柔らかスープ 7倍粥	ささ身と野菜のしょうゆ煮 具沢山スープ 全粥	鶏肉の甘酢あん 春雨サラダ、中華スープ 中華風混ぜご飯	(完) クリスマスケーキ キャベツのだしうどん オレンジ	
3 ・ 17	土	<b>愛情弁当の日</b> (主食・副菜共にご準備ください。お子様の食べやすい大きさや量を調整してください)					赤ちゃんせんべい バナナ



## 食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物をかみつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、様々な食材を離乳段階にあったいろいろな調理方法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」などそれぞれの食感を体験できるよう調理を工夫してみましょう。食事中は「噛むとどんな音がするかな？」などと笑顔で話しかけ、食べる楽しさを身に着け、無理強いせずに噛む力をつけていきたいものです。

噛むことの大切さ…噛む回数を増やすことで脳に刺激が伝わって脳が活性化し、子どもの知育を助けます。あればあるだけ食べてしかも早食い…という時は野菜でかさを増やし、離乳食の形態を少し噛み応えのあるものにしていきましょう。口に入れてもらうとペースが早くなりがちなので手づかみ出来るようになったら、自分の手で持って食べられる調理も取り入れましょう。よく噛むことで唾液がよく混ざり、病気を防ぐことができます。肥満の予防にもつながりますし他にも健康に良いことがたくさんあります。よく噛む習慣をつけましょう。