



12月給食献立

たがみ台保育園

R5.11.30 発行

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 14	金 木	魚のコーンマヨ焼き 春雨サラダ コンソメスープ	白身魚 卵 ベーコン チーズ	ごはん マヨネーズ さつまいも	コーン、人参、キャベツ もやし、玉ねぎ 白菜、小松菜	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★ふかし芋	
2 15	土 金	豚肉と白菜の あんかけうどん 小松菜の和え物	豚もも ちくわ しらす	ごはん	人参、玉ねぎ、白菜 もやし、えのき、絹さや キャベツ、小松菜、バナナ	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク バナナ 源氏パイ	
4 18	月	しょうが焼き マカロニサラダ 大根と豆腐のみそ汁	豚もも かにかま 豆腐	ごはん マカロニ 春巻きの皮	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、大根、もやし ねぎ、チンゲン菜、りんご	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★アップルパイ風	
5 19	火	白身魚のフライ ハムともやしのサラダ トマトスープ	白身魚 卵 ロースハム	ロールパン じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ、もやし、 キャベツ、ブロッコリー トマト、人参	パン 	牛乳 白い風船	スキムミルク ★おにぎり たくあん	
6 20	水	八宝菜 ちくわの磯部揚げ ナムル	豚もも ちくわ 卵	ごはん	人参、玉ねぎ、たけのこ 白菜、しいたけ、もやし ほうれん草、キャベツ	ごはん 	牛乳 アスパラガス ビスケット	スキムミルク バナナ オレオ	
7 25	木 月	ほうれん草のカレー ごぼうのマヨサラダ	豚もも 卵	ごはん じゃがいも	人参、玉ねぎ ほうれん草、キャベツ もやし、ごぼう、れんこん	ごはん 	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★クッキー	
8 22	金	さばのみぞれがけ ひじきサラダ 根菜のみそ汁	さば ロースハム ひじき	ごはん さといも	大根、キャベツ、もやし チンゲン菜、人参 玉ねぎ、ごぼう	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク オレンジ ひねり揚げ	
9 23	土	牛肉と根菜の炒め物 わかめと卵のスープ	牛もも 豚もも 卵 わかめ	ごはん	人参、玉ねぎ、ごぼう れんこん、大根、もやし 小松菜、キャベツ、りんご	ごはん 	牛乳 さやえんどう	牛乳 りんご おにぎりせんべい	
11	月	フライドチキン 付け合わせ オニオンスープ	鶏もも	ごはん じゃがいも ロールパン	人参、ブロッコリー チンゲン菜、キャベツ 玉ねぎ、キウイ、バナナ	ごはん 	牛乳 ポテコ	スキムミルク ★フルーツサンド	
12 26	火	ぶり大根 キャベツのゆかり和え 白菜のみそ汁	ぶり ロースハム	ごはん	大根、キャベツ、もやし 人参、白菜、玉ねぎ 小松菜、パイン	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク パイン ムーンライトクッキー	
13 27	水	マーボー豆腐 れんこんサラダ	豚ミンチ 鶏ミンチ 豆腐	ごはん	人参、玉ねぎ、ねぎ れんこん、大根、キャベツ	ごはん 	牛乳 白い風船	スキムミルク ★チーズケーキ	
16 28	土 木	愛情弁当の日 おかずの入ったお弁当の準備をお願いします。							16日 芋もち 28日 みかん

お知らせ

16日(土)もちつき会
28日(木)は愛情弁当
となります。ご協力
お願い致します。

誕生日会

21日(木)

- ハンバーグ
- バターライス
- ポテトサラダ
- 具だくさんスープ
- ★牛乳
- ★クリスマスパフェ



今年も残すところ
1ヵ月となりました。
クリスマス会やもちつき大会、年末年始の
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 ひよこくみ

令和5年11月30日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
1 14	金 木	白身魚のほぐし煮 やわらかサラダ 7倍粥	魚とさつま芋のムニエル 春雨サラダ コーンスープ 全粥	ミルク オレンジ
2 15	土 金	ささみのとろとろうどん 2色和え 7倍粥	ささみと白菜の あんかけうどん 小松菜の和え物 全粥	ミルク バナナ
4 18	月	ささみのさっぱり煮 人参のつぶし和え 7倍粥	鶏の照り焼き 人参きんぴら みそ汁 全粥	ミルク りんご
5 19	火	白身魚の素焼き 人参のスープ	白身魚のトマトソースがけ きゃべつサラダ 人参のコロコロスープ	ミルク オレンジ
6 20	水	ささみと野菜の煮物 やわらか刻み和え 7倍粥	八宝菜風 もやしナムル 全粥	ミルク バナナ
7 25	木 月	ささみとたまねぎのおじや マッシュポテト 7倍粥	ほうれん草リゾット シャキシャキサラダ	ミルク りんご
8 22	金	魚のふんわり焼き 野菜のとろみ汁 7倍粥	魚の野菜あんかけ ひじき和え風 すまし汁 全粥	ミルク オレンジ
9 23	土	ささみと人参の煮つぶし 刻み野菜サラダ 7倍粥	鶏と根菜の炒め物 わかめスープ 全粥	ミルク りんご
11	月	ささみと芋のほくほく煮 たまねぎスープ 7倍粥	ささみの味噌焼き 付け合わせ オニオンスープ 全粥	ミルク バナナ
12 26	火	白身魚と大根のだし煮 白菜サラダ 7倍粥	白身魚と大根の煮物 白菜の酢の物 みそ汁 全粥	ミルク オレンジ
13 27	水	ささみのミルク煮 白和え 7倍粥	マーボー豆腐風 コロコロサラダ 全粥	ミルク りんご
21	木	ささみのほぐし焼き ポタージュスープ 7倍粥	ささみバーグ ポテトサラダ 具沢山スープ	ミルク りんご
16 28	土 木	愛情弁当の日 (主食・副食共に準備ください。お子様の食べやすい 大きさを量を調整してください。)		ミルク みかん



食感を楽しむ工夫で噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛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歳以降はさまざまな食材をいろいろな調理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、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫して、食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましょう。

