



12月給食献立

たがみ台保育園

R6.11.30 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		
2	月	ほうれん草のカレー スパサラ	豚もも ハム	ごはん じゃがいも スパゲッティ	人参、玉ねぎ、しめじ ほうれん草、きゅうり	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク オレンジ 雪の宿	
3	火	鮭のムニエル フレンチサラダ ポトフ	鮭 ウィンナー	パン ごはん じゃがいも	キャベツ、玉ねぎ、人参 豆苗、もやし	パン 	牛乳 ベジタべる	ほうじ茶 ★おにぎり たくあん	
4	水	鶏のからあげ れんこんサラダ 高野豆腐のみそ汁	鶏もも 高野豆腐	ごはん	れんこん、人参、キャベツ コーン、玉ねぎ、しめじ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク バナナ パウムクーヘン	
5	木	豚肉と芋のとんこつ風煮 酢の物	豚もも 卵	ごはん じゃがいも 里芋	人参、白菜、大根 生姜、ねぎ、コーン キャベツ、もやし	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク ★オレオパウンドケーキ みかん缶	
7	土 金	さばの野菜のあんかけ もやしのサラダ 中華コーンスープ	さば ハム、豆腐 わかめ	ごはん	人参、もやし キャベツ、えのき 玉ねぎ、コーン	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 りんご 黒棒	
9	月	他人井 切干大根のサラダ	豚もも かまぼこ 卵	ごはん 食パン	人参、玉ねぎ、しめじ 小松菜、もやし キャベツ、切干大根	ごはん 	牛乳 アスバラガス ビスケット	スキムミルク ★ココアサンド パイ缶	
10	火 水	フライドチキン 人参のグラッセ 粉ふき芋 コンソメスープ	鶏肉	ごはん じゃがいも	人参、グリーンピース ブロッコリー、玉ねぎ カリフラワー、えのき	ごはん 	牛乳 ベジタべる	スキムミルク キウイ 以上児ココアクッキー 未満児ウエハース	
11	水 火	ぶりの照り焼き ささめ和え 豚汁	ぶり 豚もも 豆腐	ごはん	人参、キャベツ 玉ねぎ、もやし、しめじ	ごはん 	牛乳 シガービス	スキムミルク ★青のりポテト もも缶	
12	木	豚肉と春雨の炒め物 ワンタンスープ	豚もも 豆腐、卵 魚肉ソーセージ	ごはん ぎょうざの皮	人参、玉ねぎ、ピーマン もやし、キャベツ	ごはん 	牛乳 ビスケット	スキムミルク ★お好み焼き みかん缶	
13	金	白身フライ キャベツのごまドレ 豆乳スープ	白身魚 卵 ベーコン	ごはん じゃがいも	キャベツ、人参、もやし 豆苗、玉ねぎ ブロッコリー	ごはん 	牛乳 さやえんどう	スキムミルク オレンジ おにぎりせんべい	
14	土 金	煮込みうどん ちくわの磯辺揚げ 人参しりしり	鶏むね 鶏もも かまぼこ ちくわ、卵	ごはん うどん	人参、玉ねぎ しめじ、もやし、バナナ	ごはん 	牛乳 白い風船	牛乳 バナナ オレオ	
21	土 28	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。						牛乳 シガービス	牛乳 みかん ムーンライトクッキー

6日(木) 誕生日会

- ハンバーグ
- ポテトサラダ
- コロコロスープ
- ケチャップライス
- ★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も控えています。体調管理に気をつけて元気に過ごしましょう。



冬野菜といえば大根、白菜、ねぎ、ほうれん草など、どの野菜も体に必要な栄養素がいっぱいです。体を温めたり、風邪の予防などのうれしい作用がたくさんあります。

ほうれん草…鉄分が豊富

大根…冬に甘味を増し消化酵素で胃腸の働きを整える。



12月の離乳食献立表

たがみ台保育園 ひよこくみ

令和6年11月30日 発行

		中期食（7～8か月）	後期食（9～11か月）	午後食
2 16	月	ほうれん草とささみの雑炊 マッシュポテト 7倍粥	ほうれん草のリゾット ポテトサラダ 全粥	ミルク オレンジ
3 17	火	白身魚のふわふわ焼き 野菜のとろみスープ 7倍粥	白身魚のムニエル フレンチサラダ風 ポトフ風 全粥	ミルク りんご
4 18	水	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 バナナ
5 19	木	ささみと芋のほくほく煮 白菜の刻みサラダ 7倍粥	鶏肉と芋の煮物 白菜のサラダ 全粥	ミルク オレンジ
7 20	土金	白身魚と野菜の煮物 豆腐のペースト 7倍粥	白身魚の野菜のあんかけ もやしのサラダ コーンスープ 全粥	ミルク りんご
9 23	月	鶏と野菜の混ぜごはん 小松菜のスープ 7倍粥	鶏井 小松菜のおひたし 全粥	ミルク オレンジ
10 25	火	ささみのだし煮 にんじんとじゃがいもの ペースト 7倍粥	ささみの野菜のソテー 人参とじゃがいもの付け合せ ブロッコリーのスープ 全粥	ミルク りんご
11 24	水	白身魚の素焼き オニオンスープ 7倍粥	白身魚のみそ焼き 白和え すまし汁 全粥	ミルク バナナ
12 26	木	ささみと柔らか野菜の炒め物 たまねぎのすりつぶし 7倍粥	鶏肉と野菜の炒め物 オニオンスープ 全粥	ミルク りんご
13	金	白身魚のブロッコリー添え じゃがいものスープ 7倍粥	お魚コロッケ風 キャベツの和え物 人参スープ 全粥	ミルク オレンジ
14 27	土金	とろとろうどん 野菜の刻みサラダ 7倍粥	煮込みうどん 人参しりしり 全粥	ミルク バナナ
6	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 シャキシャキサラダ 具沢山スープ 全粥	ミルク バナナ
21 28	土	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 大きさや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。

