



# 12月の献立表



富田保育園

平成30年度

日	曜日	献立名	主な材料	未満児 主食・おやつ(午前・午後)			3歳以上児おやつ
1	土	チキンカレー Qチャン漬け フルーツ	鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参	ごはん	おかし	おかし	おかし
2	日	休日					
3	月	味噌おでん ブロッコリー もやし汁	大根 人参 角こん 大角天 卵 白身魚 揚げ ブロッコリー もやし 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 ぐるぐるポテト	牛乳 ぐるぐるポテト
4	火	スコッチエッグ コールスローサラダ わかめ汁	挽肉 卵 パン粉 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト じゃが芋 わかめ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
5	水	クリームシチュー マカロニサラダ 牛乳	鶏肉 じゃが芋 人参 玉葱 椎茸 コーン缶 マカロニ きゅうり トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
6	木	豚生姜焼き 野菜サラダ 大根汁	豚ロース肉 玉葱 レタス きゅうり 大根 トマト カニカマ 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
7	金	焼きそば 白菜ペーコンスープ	豚肉 焼きそば麺 キャベツ もやし 椎茸 ピーマン 紅生姜 白菜 ペーコン	麺	おかし	リンゴジュース おかし	リンゴジュース おかし
8	土	ハヤシカレー 福神漬け フルーツ	牛肉 玉葱 人参 福神漬け	ごはん	おかし	おかし	おかし
9	日	休日					
10	月	白身フライ ミモザサラダ シジミ汁	白身魚フライ 卵 キャベツ きゅうり トマト 人参 シジミ貝	ごはん	おかし	牛乳、おかし	牛乳 おかし
11	火	牛丼風 きゅうり酢の物 豆腐汁	牛肉 糸こん 玉葱 きゅうり もやし 竹輪 トマト 豆腐 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
12	水	カレーコロッケ 野菜サラダ 牛乳	挽肉 じゃが芋 人参 玉葱 レタス きゅうり カニカマ トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
13	木	目玉焼き もやしニラ炒め わかめ汁	卵 もやし 人参 ニラ 椎茸 ピーマン トマト じゃが芋 わかめ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
14	金	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ	ベーコン สปา麺 玉葱 椎茸 ピーマン 卵 葱	麺	おかし	ヨーグルト	ヨーグルト
15	土	キーマカレー Qチャン漬け フルーツ	挽肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 Qチャン漬け	ごはん	おかし	おかし	おかし
16	日	Xmasお遊戯会					
17	月	サンマ蒲焼き 切干大根 白菜汁	サンマ蒲焼き缶 切干大根 人参 白菜 大角天 トマト 椎茸 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
18	火	お子様ランチ(から揚げ、チキンライス サラダ、フルーツ) お吸い物	鶏肉 挽肉 ポテト レタス きゅうり カニカマ トマト 赤魚 三つ葉	ごはん	おかし	牛乳 クリスマスクッキー	牛乳 クリスマスクッキー
19	水	カボチャサラダ トマト&ハム 牛乳	ハム 南瓜 きゅうり トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
20	木	ハンバーグ 野菜サラダ 豆腐汁	合挽き肉 玉葱 おから 卵 レタス 葱 きゅうり カニカマ トマト 豆腐 油揚げ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
21	金	野菜たっぷり味噌ラーメン	挽肉 中華麺 キャベツ 人参 もやし 椎茸 メンマ 麩	麺	おかし	ヤクルト おかし	ヤクルト おかし
22	土	ポークカレー 福神漬け フルーツ	豚肉 じゃが芋 玉ねぎ かぼちゃ 人参 福神漬け	ごはん	おかし	おかし	おかし
23	日	天皇誕生日					
24	月	振替休日					
25	火	納豆オムレツ ウインナー ほうれん草ゴマ和え わかめ汁	ウインナー 卵 納豆 ほうれん草 ちくわ ゴマ トマト じゃが芋 わかめ	ごはん	おかし	牛乳 サンタケーキ	牛乳 サンタケーキ
26	水	フランクフルト 野菜サラダ 牛乳	フランクフルト レタス きゅうり カニカマ トマト	パン	おかし	フルーツ	フルーツ
27	木	照り焼きチキン コールスローサラダ なめこ汁	鶏肉 キャベツ きゅうり トマト 豆腐 なめこ ねぎ	ごはん	おかし	牛乳 おかし	牛乳 おかし
28	金	エビ天うどん フルーツカクテル	エビ うどん麺 かまぼこ 葱 缶詰(桃、パイナップル、みかん)	麺	おかし	ジョア おかし	ジョア おかし
29	土	正月休み					
30	日	正月休み					
31	月	正月休み					

\* 18日(火)はお誕生会です。ご飯はいいません。

**ヌルヌル食品**  
 ヌルヌル食品が、インフルエンザ予防に役立つ食べ物とされています。納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、サトイモ、ナガイモ、大和イモ、ナメコなど、粘りのある食物繊維をたくさんとりましょう。

**家族で鍋を囲みましょう。**  
 冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べ物で乗り切りましょう。おでん、すき焼き、水炊きなど、なべ物がおいしい季節です。カボチャ、タマネギ、ニラ、ショウガなど、体がしんから温まる根野菜をたくさん食べながら、家族団らんを楽しんでみてはいかがでしょうか。元気に登園できるようおうちでもいろいろ工夫してみてください。



# 献立表(離乳食)



平成30年度 12月

日	曜日	献立名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
2	日	休日				
3	月	お粥、味噌おでん刻み ブロッコリー もやし汁	大根 人参 ブロッコリー 白身魚揚げ もやし 椎茸	おかし	ポテト	△
4	火	お粥、さわら煮つけ キャベツ煮びたし 芋汁	さわら キャベツ 人参 きゅうり じゃが芋 トマト	おかし	おかし	□
5	水	鮭粥、シチュー マカロニサラダ トマト お吸い物	鮭 じゃが芋 玉ねぎ 人参 椎茸 マカロニ きゅうり	おかし	フルーツ	○
6	木	お粥、蒸し豚野菜サラダ トマト 大根汁	豚肉 レタス きゅうり トマト 大根 椎茸	おかし	おかし	△
7	金	焼きうどん 白菜スープ	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 白菜 人参	おかし	おかし	□
8	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
9	日	休日				
10	月	お粥、タラ煮つけ キャベツ煮びたし トマト シジミスープ	タラ キャベツ きゅうり 人参 トマト シジミ貝	おかし	おかし	△
11	火	お粥、カレイ煮魚 もやしおひたし 豆腐汁	カラスカレイ もやし きゅうり もやし トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	□
12	水	お粥、ホッケ焼き マッシュポテト トマト お吸い物	ホッケ じゃが芋 人参 きゅうり トマト	おかし	フルーツ	○
13	木	お粥、焼き鮭 もやし煮浸し トマト じゃが芋汁	鮭 もやし 人参 椎茸 ピーマン トマト じゃが芋	おかし	おかし	△
14	金	ナポリうどん オニオンスープ	うどん麺 椎茸 ピーマン 玉葱	おかし	ヨーグルト	□
15	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参	おかし	おかし	○
16	日	Xmasお遊戯会				
17	月	お粥、サンマ水煮 切干大根 トマト 白菜汁	サンマ水煮缶 切干大根 人参 大角天 トマト 白菜	おかし	おかし	△
18	火	お粥、赤魚煮つけ 温野菜サラダ トマト お吸い物	赤魚 レタス きゅうり カニカマ トマト 三つ葉	おかし	ホットケーキ	□
19	水	お粥、ホキ煮魚 かぼちゃ甘煮 トマト お吸い物	ホキ かぼちゃ トマト きゅうり フルーツ缶	おかし	フルーツ	○
20	木	お粥、煮込みハンバーグ キャベツサラダ 豆腐汁	合挽き肉 玉葱 おから キャベツ きゅうり トマト 豆腐	おかし	おかし	△
21	金	野菜たっぷり煮込みうどん	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 たまねぎ	おかし	おかし	□
22	土	お粥、具だくさんスープ フルーツ	じゃが芋 玉ねぎ 人参 かぼちゃ	おかし	おかし	○
23	日	天皇誕生日				
24	月	振替休日				
25	火	納豆粥、銀たら煮魚 ほうれん草お浸し トマト 芋汁	納豆 銀たら ほうれん草 トマト じゃが芋	おかし	おかし	△
26	水	お粥、さわら煮つけ 温野菜 トマト お吸い物	さわら レタス きゅうり トマト フルーツ缶	おかし	フルーツ	□
27	木	お粥、カレイ煮つけ 温野菜 トマト 豆腐汁	カラスカレイ キャベツ きゅうり 人参 トマト 豆腐 椎茸	おかし	おかし	○
28	金	煮込みうどん フルーツカクテル	うどん麺 キャベツ 人参 椎茸 玉葱 缶詰(桃 パイン みかん)	おかし	おかし	△
29	土	正月休み				
30	日	正月休み				
31	月	正月休み				

## 幼児食への移行

1歳の誕生日を迎える頃には、大抵のものが食べられるようになりますが、1歳半ごろを目安にゆっくりと幼児食へ進めましょう。食べさせてもいいか、迷う食材は「おなかの機能は24か月までは、赤ちゃん」を基本に判断すると間違いありません。消化の悪い物、刺激の強い物、味の濃い物はまだまだ控えましょう。そうしながら食べ物の幅を広げていく時期です。旬の食材など積極的に取り入れた豊かな食体験が「食べる意欲を」育みます。

○湯ざまし

△ジュース

□お茶

