

12月の献立



令和4年 むつみ保育園

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)	枝豆ご飯 千草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	牛乳 ミニメロンパン	枝豆 卵 豚肉 豚レバー みそ ひじき 牛乳	米 ごま さといも メロンパン 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物
2日(金)	チキンカレー ひじきと大豆のサラダ かきたま汁 果物	牛乳 フルーツカステラ	鶏肉 大豆 チーズ 卵 ひじき 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 カレールウ 焙煎ごま油 砂糖 片栗粉 油 ケーキミックス	玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす セロリ グリーンピース パプリカ いんげん えのき ほうれん草 果物 果物缶
3日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のすまし汁 果物	アイスクリーム せんべい	牛肉 ツナ 豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 アイスクリーム(豆乳プリン) ソ フトサラダせんべい (ハイハイ)	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり 冬瓜 ほうれん草 果物
5日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 キャベツの梅和え クービーリチー かきたま汁 果物	牛乳 サーターアングギー	さば 昆布 豚肉 卵 みそ 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにやく 油 小麦粉	キャベツ 切干大根 人参 生姜 えのき ほうれん草 果物
6日(火)	あわご飯 わかめのみそ汁 鶏肉のバーバキューソース焼き コールスロー 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター 砂糖	しょうが にんにく レモン 玉ねぎ りんご キャベツ コーン 人参 にら 大根 長ねぎ 果物
7日(水)	玄米ご飯 魚のタルタルソース焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	白身魚 卵 鶏肉 わかめ 油揚げ みそ	米 玄米 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 小麦粉 油 ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パセリ ごぼう たけのこ 大根 人参 いんげん 椎茸 豆苗 果物 果物缶
8日(木)	お弁当会	牛乳 オレンジフレンチ トースト	卵 牛乳 豆乳	食パン バター 砂糖	
9日(金)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 スイートポテト	わかめ 豚レバー 卵 ツナ みそ 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつまいも バター 生クリーム	南瓜 白菜 人参 きゅうり にんにく 玉ねぎ 大根の葉 果物
10日(土)	ビビンバ丼 ごま和え さつまいものみそ汁 果物缶	牛乳 ポテトフライ	牛肉 みそ ちくわ あおさのり 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま フレンチポテト さつまいも	にんにく しょうが もやし 小松菜 人参 ブロッコリー コーン パプリカ 玉ねぎ 大根の葉 果物缶
12日(月)	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイアイリチー 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 豆乳 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パパイア 人参 にら 南瓜 玉ねぎ 生姜 貝割大根 果物
13日(火)	もずく丼 きゃべつのごま和え 豆乳入りさつまいも フルーツヨーグルト	牛乳 ブラウニー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ ヨーグルト 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま さつまいも 小麦粉 バター ココア	生姜 ピーマン キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物缶
14日(水)	あわご飯 きんめだいの煮付け 白菜の梅和え いら豆腐 かぶのみそ汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチー	きんめだい 豆腐 豚ミンチ みそ 卵 ツナ ひじき 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 ごま油 小麦粉	白菜 生姜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 果物 きゃべつ ほうれん草
15日(木)	お弁当会	牛乳 大学芋	牛乳	さつまいも サラダ油 砂糖 ごま	
16日(金)	☆お誕生日会☆ カレーピラフ とんかつ ブロッコリー 春雨ごま和え ミネストローネ 果物	りんごジュース 誕生日ケーキ	鶏豚ミンチ 豚肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 小麦粉 パン粉 カレー粉 春雨 ごま マカロニ ケーキ ガラスープ	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく ブロッコリー きゅうり 人参 キャベツ トマト 果物
17日(土)	中華丼 ほうれん草のごま和え 中華スープ 杏仁フルーツ	牛乳 焼きいも	牛肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 春雨 杏仁豆腐 さつまいも	白菜 人参 ピーマン 椎茸 ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物缶
19日(月)	麦ご飯 魚の揚げ煮 千切りリチー きゅうりのおかか和え 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	牛乳 きなこサブレ	白身魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく ケーキミックス	生姜 きゅうり 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
20日(火)	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め 果物 なすのみそ汁	牛乳 パナナマフィン	豚肉 ちくわ 青さのり 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 じゃが芋 バター ごま油 ケーキミックス 砂糖	生姜 キャベツ 人参 ピーマン なす えのき 大根の葉 果物
21日(水)	麦ご飯 とりのから揚げ ごま和え ひじきの煮物 里芋のみそ汁 果物	牛乳 キャラメル麩	鶏肉 卵 ひじき ちくわ わかめ みそ 油揚げ 牛乳	米 押麦 小麦粉 片栗粉 ごま 砂糖 里芋 バター 車麩 油	にんにく ほうれん草 人参 いんげん えのき ねぎ 果物
22日(木)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼き 青菜のお浸し 大根サラダ ゆし豆腐 果物缶	牛乳 紅芋くずもち	豚ミンチ ひじき 鮭 わかめ ツナ ゆし豆腐 きな粉 牛乳	米 押麦 砂糖 紅芋粉 芋くず	人参 椎茸 ごぼう ねぎ ほうれん草 パプリカ 大根 きゅうり 果物缶
23日(金)	☆クリスマス会☆ あわご飯 ミートローフ ブロッコリー コールスローサラダ シチュー風スープ 果物	牛乳 ココアショートブレッド	合挽肉 豚レバー 卵 ツナ ウインナー 牛乳	米 もちきび 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 バター ガラスープ シチューの 素 ココア	にんにく 玉ねぎグリーンピース ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム パセリ 人 参 果物
24日(土)	焼肉丼 甘酢あえ 厚揚げのみそ汁 果物	牛乳 ツナと青菜のおにぎ り	牛肉 のり 厚揚げ ツナ みそ 牛乳	米 油 砂糖 ごま	しょうが 人参 玉ねぎ ピーマン キャベツ 大根 パプリカ 小松菜 大 根の葉 果物
26日(月)	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 ごま春 雨 ラード 小麦粉 中華だし ガラ スープ	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物
27日(火)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜とこんにやくソテー もずくすまし汁 果物	牛乳 人参スコーン	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 パン粉 片栗粉 ごま 糸こんにやく 油 砂糖 ケーキミックス チョコチップ	玉ねぎ れんこん ブロッコリー 生姜 小松菜 人参 ねぎ 果物
28日(水)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつまいものごま煮 フルーツヨーグルト	牛乳 ちまき風おにぎり	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	沖縄そば 砂糖 さつまいも ごま ごま油 そばだし	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 人参 椎茸 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





12月の離乳食献立表

令和4年 むつみ保育園



月齢	初期			月齢	初期		
	6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月		6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 白菜とひじきのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜とひじきの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	17	10倍粥 人参と青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物
木	(主な材料) 米 ささみ 人参 白菜 ひじき 玉ねぎ 果物			土	(主な材料) 米 ささみ 人参 ほうれん草 白菜 わかめ 果物		
2	10倍粥 ポテトブロックペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 ポテトブロックつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 ポテトブロックの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	19	10倍粥 冬瓜と人参ペースト すまし汁	7倍粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のみそ汁 果物
金	(主な材料) 米 ブロッコリー ジャが芋 ささみ 人参 なす 果物			月	(主な材料) 米 白身魚 冬瓜 人参 きゅうり 小松菜 果物		
3	10倍粥 豆腐ときゅうりのペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	20	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物
土	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 冬瓜 果物			火	(主な材料) 米 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ なす 果物		
5	10倍粥 キャベツのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	21	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 人参そぼろ煮 青菜とひじきのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 人参のそぼろ煮 青菜とひじきの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物
月	(主な材料) 米 白身魚 キャベツ 切干大根 人参 ほうれん草 果物			水	(主な材料) 米 人参 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ ひじき 冬瓜 果物		
6	10倍粥 豆腐と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜のつぶし煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	22	10倍粥 大根きゅうりペースト すまし汁	7倍粥 人参粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 人参粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物
火	(主な材料) 米 豆腐 さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			木	(主な材料) 米 大根 きゅうり 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 果物		
7	10倍粥 大根人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 白身魚玉ねぎのつぶし煮 大根と人参の柔らか煮 キャベツのみそ汁 果物	23	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜クリーム煮 キャベツブロックつぶし煮 玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜クリーム煮 キャベツブロックの柔らか煮 玉ねぎすまし汁 果物
水	(主な材料) 米 大根 人参 白身魚 玉ねぎ キャベツ 果物			金	(主な材料) 米 南瓜 ささみ キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 果物		
8	 お弁当会 			24	10倍粥 人参ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 人参粥とキャベツのつぶし煮 人参ときゅうりのつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 人参粥とキャベツの柔らか煮 人参ときゅうりの柔らか煮 白菜のみそ汁 果物
木	(主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり キャベツ 白菜 果物			土	(主な材料) 米 白身魚 人参 きゅうり キャベツ 白菜 果物		
9	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	26	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜のつぶし煮 冬瓜スープ 果物	全粥 麻婆豆腐 キャベツと青菜の柔らか煮 冬瓜スープ 果物
金	(主な材料) 米 鶏レバー 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 果物			月	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物		
10	10倍粥 さつま芋人参のペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 さつま芋人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみブロッコリー柔らか煮 さつま芋人参の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物	27	10倍粥 青菜玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物
土	(主な材料) 米 さつま芋 人参 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 果物			火	(主な材料) 米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく 果物		
12	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	28	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのみそ汁 果物
月	(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ 南瓜 ほうれん草 果物			水	(主な材料) 米 ささみ さつま芋 人参 玉ねぎ 果物		
13	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみブロッコリーつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみブロッコリー柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物				
火	(主な材料) 米 ささみ ブロッコリー 大根 人参 さつま芋 豆乳 果物			離乳食にも便利なかぼ 今年は12月22日(木)に冬至をむかえます 日本では昔から冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると健康によいという、いわれがあります。かぼちゃは昔から、冬場のかぜ予防に欠かせなかった野菜です。体を温め、免疫力を高めるなど、栄養たっぷりの食材です。体調を整えるために役立てましょう！			
14	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	 食事の前後には手洗いの習慣を			
水	(主な材料) 米 白身魚 白菜 人参 いんげん 玉ねぎ 果物			食事の前は、手を清潔にするとともに、「これからごはんを食べるよ」という合図の意味で手洗いをします。食べ終わった「ごちそうさま」をして、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いは、習慣にすることが大事です。			
15	 お弁当会 						
16	10倍粥 キャベツブロッコリーペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 キャベツブロッコリーつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 キャベツブロッコリー柔らか煮 トマトスープ 果物				
金	(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー ささみ 人参 トマト 果物						

*都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。

- ※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
- ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
- ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

来年もよろしくおねがいします

食育だより

秋から冬へと季節変わりし、北風が吹くと冬の訪れを感じる季節になりましたね。
 季節の変わり目は風邪がはやります。手洗い・うがいで予防も大切ですが、
 基本は栄養バランスの良い食事です。12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。
 普段の食事に気を配りながら風邪に負けない体作りをして、早めの予防・回復で年末を乗り切りましょう。



家族で食事を楽しむ 機会をつくりましょう

12月～1月は、クリスマスやお正月などで家族と共に食事ができるよい機会です。
 家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話をしながら食事をするのは、協調性や社会性を育て、しつけの場であり、生活習慣病や偏食予防にもつながります。

子どもの健やかな成長のために、「こ食」の解消について、ぜひ一度ご家庭でも考えてみましょう。
 また、行事食を通して、食への興味が深まる効果も期待できます。

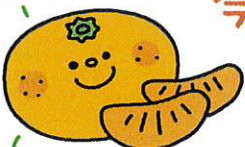
ぜひ、楽しい食事の時間を設けてあげてください。

「こ食」とは？

- 孤食・・・一人で食べる
- 個食・・・家族がそれぞれ違うものを食べる
- 固食・・・自分の好きな物だけ食べる など



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。

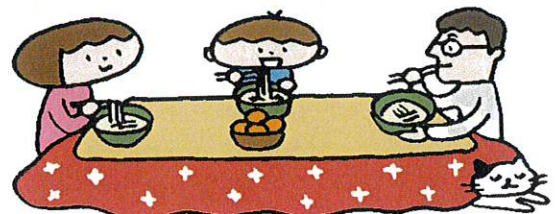
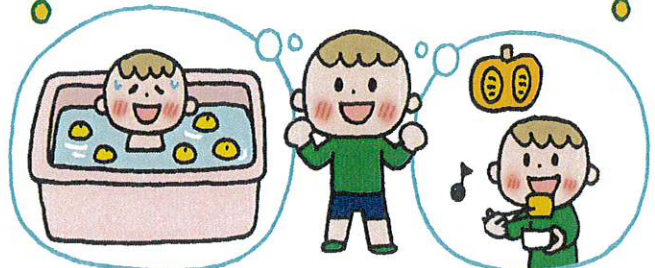


今がおいしい！ タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年越しそばは江戸時代から定着したといわれており、家族や大切な人の長寿や延命を願いながら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、その年の災いをすべて断ち切るという意味があると伝えられています。

