



12月の献立



令和5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(金)	チキンカレー 野菜サラダ わかめとたまごスープ フルーツヨーグルト	牛乳 芋天ぷら	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレー粉 バーモントカレールー 砂糖 ごま さつま芋 小麦粉	人参 玉ねぎ コーン セロリ グリーンピース キャベツ レタス きゅうり トマト 長ねぎ 果物缶
2日(土)	豚焼肉丼 ブロッコリーのしらす梅和え アーサ汁 果物	牛乳 中華風ちまきおにぎり	豚肉 青さのり しらす 糸かつお あおさ 豆腐 鶏肉 牛乳	焼きそば麺 油 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 生姜 ピーマン ブロッコリー たけのこ 椎茸 果物
4日(月)	黒米ご飯 さばのみそ煮 クープイリチー かきたま汁 果物	牛乳 豆腐スコーン	さば みそ 昆布 豚肉 卵 豆腐 牛乳	米 黒米 砂糖 糸こんにやく 油 片栗粉 ケーキミックス バター チョコ	生姜 切干大根 人参 えのき 大根の葉 果物
5日(火)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ 果物	牛乳 オレンジ フレンチトースト	牛肉 豚レバー ちくわ 卵 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 ゴマドレッシング ハヤシルー 食パン バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ グリーンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ 果物
6日(水)	あわご飯 大根のみそ汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 人参しりしり 果物	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 もちきび 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 なら 大根 長ねぎ 果物
7日(木)	お弁当会	牛乳 小倉ケーキ	卵 牛乳	ケーキミックス バター 砂糖 つぶあん	
8日(金)	あわご飯 おつゆ麩のみそ汁 レバーフライ・甘だし漬け 白菜の和え物 果物	牛乳 スイートポテト	豚レバー 卵 ツナ みそ 生クリーム 牛乳	米 もちきび 小麦粉 パン粉 油 砂糖 おつゆ麩 さつま芋 バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり 玉ねぎ 大根の葉 果物
9日(土)	生活発表会				
11日(月)	玄米ご飯 魚のマヨネーズ焼き パパイアイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 牛乳	米 玄米 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	ピーマン パプリカ パパイア 人参 なら 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 果物
12日(火)	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	牛乳 ブラウニー	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー パプリカ 大根 人参 ねぎ 果物
13日(水)	あわご飯 金目鯛のムニエル いり豆腐 里芋のみそ汁 果物	牛乳 野菜ヒラヤーチ	金目鯛 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ ツナ 卵 牛乳	米 もちきび 小麦粉 バター 油 ごま油 里芋	人参 いんげん しめじ 大根の葉 キャベツ ニラ 果物
14日(木)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 果物	牛乳 アイスボックスクッキー	牛肉 ツナ わかめ みそ 牛乳 卵 スキムミルク	米 糸こんにやく 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり パプリカ かぶ 果物
15日(金)	麦ご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 (笑顔のフルーツ)あまおう	牛乳 紅芋くずもち	鶏つみれ ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 押麦 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 油 ごま	大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物
16日(土)	中華丼 青菜のごま和え コーンスープ 果物	牛乳 大学芋	豚肉 牛乳	米 片栗粉 ごま 砂糖 さつま芋 油	白菜 人参 ピーマン 椎茸 きくらげ ほうれん草 パプリカ えのき コーン 貝割大根 果物
18日(月)	麦ご飯 魚の揚げ煮 鶏と冬瓜のみそ汁千切りイリチー 千切りイリチー 果物	牛乳 人参クラッカー	赤魚 豚肉 鶏肉 みそ 粉チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 こんにやく 油 小麦粉 ごま バター	生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物
19日(火)	バターロールパン かぼちゃシチュー ブロッコリーごまあえ わかめとコーンのスープ 果物	牛乳 野菜いなり	鶏肉 牛乳 ひじき わかめ 油揚げ	バターロールパン バター 砂糖 ごま 米 シチュールー	南瓜 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ マッシュルーム ブロッコリー コーン 長ネギ ほうれん草 果物
20日(水)	あわご飯 豚肉のしょうが焼き 粉ふき芋 中華風野菜炒め なすのみそ汁 果物	牛乳 バナナマフィン	豚肉 ちくわ 油揚げ みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 バター ごま油 砂糖 ケーキミックス	キャベツ 人参 ピーマン 生姜 なす 大根の葉 果物
21日(木)	枝豆ご飯 豆腐の松風焼き 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物	牛乳 かきあげ	枝豆 豆腐 豚ミンチ 牛乳 卵 みそ もずく フィッシュソーセージ	米 パン粉 砂糖 ごま 油 小麦粉	長ねぎ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ 椎茸 ねぎ 果物 南瓜 玉ねぎ
22日(金)	★お誕生日会★ カレーピラフ チキンカツ 春雨のごま和え ミネストローネ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏ミンチ 鶏肉 卵 ツナ ウインナー	米 油 カレー粉 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 ごま マカロニ ケーキ ジュース	玉ねぎ ピーマン 人参 にんにく きゅうり キャベツ トマト 果物
23日(土)	ご飯 油みそ 肉じゃが ゆし豆腐 果物	牛乳 菜飯おにぎり	油みそ ツナ 豚肉 ゆし豆腐 のり 牛乳	米 じゃが芋 こんにやく 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 グリーンピース しめじ ねぎ 果物
25日(月)	チキンライス ポテトサラダ ★クリスマス★ もみの木ハンバーグ コーンクリームスープ 果物	牛乳 チョコチップ クッキー	鶏肉 ハンバーグ 卵 牛乳	米 バター 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 チョコチップ	玉ねぎ ピーマン 人参 パプリカ きゅうり コーン 果物
26日(火)	あわご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	牛乳 チーズスティックパン	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ わかめ 粉チーズ 牛乳	米 もちきび ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま バター ケーキミックス	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ なら にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ 果物
27日(水)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 青菜と糸こんにやくソテー もずくすまし汁 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 油 小麦粉 ラード	玉ねぎ れんこん 生姜 ちんげん菜 人参 ねぎ 果物
28日(木)	お弁当会	牛乳 ちんびん	牛乳	ちんびんミックス	
29日(金) ~ 31日(日)	年末休み				



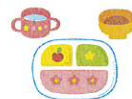
※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





12月の離乳食献立表

令和5年 むつみ保育園



月齢	初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	月齢	初期 ・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月
固さの目安	トロロ ⇒ 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 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参つぶし煮 トマトときゅうりのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らかか煮 トマトときゅうりの柔らかか煮 じゃが芋のみそ汁 果物	18	10倍粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 冬瓜と人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物
金	(主な材料)米 ささみ 人参 トマト きゅうり じゃが芋 果物			月	(主な材料)米 白身魚 冬瓜 人参 玉ねぎ 小松菜 果物		
2	10倍粥 しらすとブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 しらすとブロッコリーつぶし煮 キャベツと南瓜のつぶし煮 アーサ汁 果物	全粥 しらすとブロッコリーの柔らかか煮 キャベツと南瓜の柔らかか煮 アーサ汁 果物	19	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリーつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜のクリーム煮 白菜とブロッコリー柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物
土	(主な材料)米 しらす ブロッコリー キャベツ 南瓜 あおさ 果物			火	(主な材料)米 ささみ 南瓜 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 果物		
4	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 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か煮 大根と人参の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	20	10倍粥 人参と玉ねぎペースト 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か煮 人参と玉ねぎの柔らかか煮 なすのすまし汁 果物
月	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 大根 人参 ほうれん草 果物			水	(主な材料)米 豚ヒレ キャベツ 人参 玉ねぎ なす 果物		
5	10倍粥 人参とりんごのペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリー柔らかか煮 玉ねぎと人参の柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	21	10倍粥 きゅうりと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らかか煮 きゅうりと青菜の柔らかか煮 白菜のみそ汁 果物
火	(主な材料)米 ささみ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 わかめ 果物			木	(主な材料)米 豆腐 人参 きゅうり 小松菜 白菜 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 豆腐と青菜の柔らかか煮 さつま芋と人参の柔らかか煮 キャベツのみそ汁 果物	22	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	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	人参粥 鮭と玉ねぎの柔らかか煮 大根ときゅうりの柔らかか煮 ゆし豆腐 果物
水	(主な材料)米 豆腐 さつま芋 チンゲン菜 人参 キャベツ 果物			金	(主な材料)米 人参 鮭 玉ねぎ ゆし豆腐 大根 きゅうり 果物		
7	 お弁当会 			23	10倍粥 大根とキャベツのペースト すまし汁	7倍粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツのつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 南瓜のそぼろ煮 大根とキャベツの柔らかか煮 人参のすまし汁 果物
木	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物			土	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 大根 キャベツ 人参 果物		
8	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か煮 白菜ときゅうりの柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	25	10倍粥 じゃが芋ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らかか煮 じゃが芋と人参の柔らかか煮 きゅうりのみそ汁 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 ささみ 玉ねぎ 青さりのり じゃが芋 人参 きゅうり 果物		
9	 生活発表会			26	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナと南瓜のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 ツナと南瓜の柔らかか煮 青菜と玉ねぎの柔らかか煮 もずくのすまし汁 果物
土	(主な材料)米 鶏ミンチ 南瓜 小松菜 玉ねぎ もずく 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		
11	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 白身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 白身魚と玉ねぎの柔らかか煮 南瓜の柔らかか煮 青菜のすまし汁 果物	27	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か煮 冬瓜スープ 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 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 冬瓜 果物		
12	10倍粥 さつま芋のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと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 ささみとブロッコリー柔らかか煮 大根と人参の柔らかか煮 豆乳入りさつま汁 果物	28	 お弁当会 		
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			木	(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		
13	10倍粥 豆腐と白菜のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とひじきのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐とひじきの柔らかか煮 白菜と人参の柔らかか煮 玉ねぎのすまし汁 果物				
水	(主な材料)米 豆腐 ひじき 白菜 人参 玉ねぎ 果物			離乳食にも便利なかぼ			
14	10倍粥 しらすと人参のペースト すまし汁	7倍粥 しらすと人参のつぶし煮 きゅうりと玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 しらすと人参の柔らかか煮 きゅうりと玉ねぎの柔らかか煮 わかめのみそ汁 果物	<p>今年は12月22日(金)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！</p>			
木	(主な材料)米 しらす 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ 果物			食事の前後には手洗いの習慣を			
15	10倍粥 トマトときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参のつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 ささみとトマトあんかけ キャベツと人参の柔らかか煮 きゅうりのすまし汁 果物	<p>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。食べ終わったら「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。</p>			
金	(主な材料)米 ささみ トマト キャベツ 人参 きゅうり 果物						
16	10倍粥 玉ねぎと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 鮭と白菜のつぶし煮 玉ねぎと青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 鮭と白菜の柔らかか煮 玉ねぎと青菜の柔らかか煮 わかめのすまし汁 果物	来年もよろしくおねがいます			
土	(主な材料)米 鮭 白菜 玉ねぎ ほうれん草 わかめ 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



冬至にすること

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。



食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

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。

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もあると伝えられています。

