

10日	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3日のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6日のおやつ
1 /木	ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 揚げ豆腐あんかけ マカロニサラダ りんご	とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ チーズ たまご	こめ 板ふ かたくりこ マカロニ	えのき こまつな にんじん いんげん しいたけ きゅうり りんご	牛乳 チーズ ホットケーキ	461	15.6	12.9	1.6	味しらべ
2 /金	木枯らしカレー こまつなサラダ 麦茶 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし ひじき りんご	牛乳 サラダせん	453	12.6	12.7	1.1	ゆかり おにぎり
3 /土	生活発表会									
5 /月	ご飯 味噌汁(豆腐) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 野菜炒め りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう なっとう みそ	こめ さつまいも	ねぎ にんじん ほうれんそう のり たまねぎ しめじ キャベツ りんご	牛乳 大学ポテト	458	17.2	11.7	1.6	バナナ
6 /火	ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 焼き鮭 小松菜とひじき和え 根菜煮 りんご	さけ ちくわ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	はくさい しめじ にんじん こまつな ひじき だいこん りんご	牛乳 ミルク餅	507	21.9	13.2	1.8	ぱりんこ
7 /水	梅ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) まんまるしゅうまい わかめと春雨和え りんご	ぶたにく たまご かまぼこ ゼラチン みそ	こめ ごま 板ふ しゅうまいの皮 はるさめ	うめ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ りんご グリーンピース ひじき わかめ ぶどうジュース	グレープゼリー 味しらべ	473	15.2	7.6	2.5	味しらべ
8 /木	ご飯 味噌汁(きゃべつ・もやし) 豆腐土佐揚げ いんげん胡麻和え ひじき煮 りんご	だいち ぎゅうにゅう みそ さつまあげ とうふ 花かつお	こめ しらたき	もやし キャベツ にんじん いんげん ひじき いんげん りんご	牛乳 ココナッツサブレ	503	19.0	14.7	1.5	ココナッツ サブレ
9 /金	ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(白菜・玉葱) わかめの酢の物 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ はるさめ ごま油 板ふ	ピーマン にんじん しいたけ にんにく たまねぎ はくさい わかめ かぶ りんご	牛乳 あんサンド	540	16.7	11.8	1.6	ごま おにぎり
10 /土	野菜うどん バナナ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 星たべよ	423	14.7	13.5	2.0	星たべよ
12 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ハムエッグ 白菜のおひたし 切干大根煮 りんご	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	しめじ はくさい 切干しいたけ にんじん ひじき グリーンピース りんご	牛乳 蒸しいも	498	17.6	13.0	1.8	ぼたぼた 焼き
13 /火	ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚すき焼き風 しいたけとほうれん草ソテー りんご	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ しらたき マカロニ 板ふ	だいこん にんじん たまねぎ えのき はくさい しいたけ ほうれんそう コーン缶 りんご	牛乳 スープヌードル	450	19.9	11.0	1.7	バナナ
14 /水	わかめご飯 味噌汁(ほうれん草) おからナゲット マロニーサラダ りんご	とりにく おから たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ パン粉 はるさめ	わかめ ほうれんそう にんじん えのき しいたけ いんげん きゅうり りんご	牛乳 ママークッキー	539	15.7	18.1	1.7	味しらべ
15 /木	ご飯 味噌汁(にんじん・もやし) 豚肉のみそ焼き キャベツ付け合わせ 大根きんぴら りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油 食パン	ほうれんそう もやし ひじき にんじん キャベツ だいこん りんご	牛乳 マーマレード サンド	514	19.8	16.7	1.3	ジャム サンド
16 /金	豚丼 味噌汁(南瓜・板麩) もやしといんげんのごま酢 りんご	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ しらたき 板ふ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ もやし にんじん いんげん りんご	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	429	14.3	7.2	2.0	ゆかり おにぎり
17 /土	五目うどん バナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 味しらべ	430	16.3	12.2	2.3	味しらべ
19 /月	ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき) マーボー大根 かぼちゃ天 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 さつまいも	はくさい えのき にんじん だいこん ねぎ いら しいたけ しょうが かぼちゃ りんご	牛乳 りんご風味の ポテトパイ	442	13.1	10.7	0.8	バナナ
20 /火	ご飯 味噌汁(大根・人参) 竜田揚げ(鯖) ごぼうサラダ りんご	さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	にんじん しいたけ だいこん しょうが ごぼう きゅうり りんご	牛乳 マヨトースト	512	17.9	17.5	2.0	マヨトースト
21 /水	ご飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) 鶏の親子煮 ポテトサラダ 鏡餅作り りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ 板ふ じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ みつば りんご とうもろこし	牛乳 ポップコーン	521	15.6	14.6	1.6	ぎんびす ビスケット
22 /木	ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 筑前煮 白菜のおかか和え りんご	あぶらあげ とりにく とうふ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく しらたまご	にんじん ひじき ごぼう えのき ほうれんそう だいこん れんこん いんげん しいたけ はくさい りんご かぼちゃ	牛乳 かぼちゃだんご	465	15.8	9.7	1.5	ぱりんこ
23 /金	リースドライカレー 星の子スープ クリスマス 誕生会 ブロッコリーサラダ りんご	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト ぎゅうにゅう 生クリーム	こめ マカロニ ロールパン	たまねぎ にんにく しょうが パプリカ ピーマン しいたけ オクラ えのき ブロッコリー コーン缶 レタス ミント りんご みかん缶 バナナ	牛乳 フルーツサンド	589	19.8	21.7	1.4	ロールパン
24 /土	卵うどん バナナ 牛乳	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじん いんげん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	485	16.2	16.9	2.3	ココナッツ サブレ
26 /月	ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 中華風卵焼き ほうれん草おかか和え すき昆布煮 りんご	とうふ たまご ハム 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ピーマン ひじき ほうれんそう すき昆布 りんご	牛乳 黒糖かりんとう	516	19.6	14.1	2.6	ぼたぼた 焼き
27 /火	ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 肉じゃが煮 お浸し(ほうれん草) チーズ納豆 りんご	ぶたにく なっとう チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも 食パン	だいこん わかめ もやし にんじん たまねぎ グリーンピース缶 ほうれんそう のり りんご いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	538	22.0	12.7	2.4	ジャム サンド
28 /水	三色丼 味噌汁(板麩・白菜) 花野菜のオイスター炒め りんご	ぶたにく たまご でんぶ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ そうめん	ほうれんそう はくさい しめじ カリフラワー ブロッコリー パプリカ りんご ねぎ こまつな	牛乳 年越しそうめん	458	16.7	10.0	2.3	ゆかり おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10日のおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。





10じ	献立名	あか 血や肉や骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	3じのおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	6じのおやつ
1 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) 揚げ豆腐あんかけ マカロニサラダ りんご	とうふ ハム ぎゅうにゅう みそ チーズ たまご	こめ 板ふ かたくりこ マカロニ	えのき こまつな にんじん いんげんしいたけ きゅうり りんご	牛乳 チーズ ホットケーキ	313	11.6	11.2	0.8	味しらべ
2 /金	牛乳 木枯らしカレー こまつなサラダ 麦茶 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも カレールー	だいこん にんじん たまねぎ こまつな もやし ひじき りんご	牛乳 サラダせん	337	10.9	12.2	0.8	ゆかり おにぎり
3 /土	生活発表会									
5 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐) 納豆オムレツ お浸し(ほうれん草) 野菜炒め りんご	とうふ たまご ぎゅうにゅう なつとう みそ	こめ さつまいも	ねぎ にんじん ほうれんそう のり たまねぎ しめじ キャベツ りんご	牛乳 大学ポテト	315	12.6	10.4	0.9	バナナ
6 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(白菜・しめじ) 焼き鮭 小松菜とひじき和え 根菜煮 りんご	さけ ちくわ ぎゅうにゅう きなこ みそ	こめ じゃがいも かたくりこ	はくさい しめじ にんじん こまつな ひじき だいこん りんご	牛乳 ミルク餅	338	15.2	11.2	1.2	ぱりんこ
7 /水	牛乳 梅ご飯 味噌汁(板麩・小松菜) まんまるしゅうまい わかめと春雨和え りんご	ぶたにく たまご かまぼこ ゼラチン みそ	こめ ごま 板ふ しゅうまいの皮 はるさめ	うめ にんじん こまつな たまねぎ しいたけ りんご グリーンピース ひじき わかめ ぶどうジュース	牛乳 グレープゼリー 味しらべ	302	10.8	7.5	1.3	味しらべ
8 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(きゃべつ・もやし) 豆腐土佐揚げ いんげん胡麻和え ひじき煮 りんご	だいず ぎゅうにゅう みそ さつまあげ とうふ 花かつお	こめ しらたき	もやし キャベツ にんじん いんげん ひじき いんげん りんご	牛乳 ココナッツサブレ	333	13.6	12.0	0.8	ココナッツ サブレ
9 /金	牛乳 ぱりぱり春巻き丼 味噌汁(白菜・玉葱) わかめの酢の物 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう あんこ みそ	こめ はるさめ ごま油 板ふ	ピーマン にんじん しいたけ にんにく たまねぎ はくさい わかめ かぶ りんご	牛乳 あんサンド	395	13.7	11.2	1.1	ごま おにぎり
10 /土	牛乳 野菜うどん バナナ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ほうれんそう ねぎ にんじん バナナ	牛乳 星たべよ	344	12.8	13.8	1.2	星たべよ
12 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ) ハムエッグ 白菜のおひたし 切干大根煮 りんご	とうふ たまご ハム あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ	こめ さつまいも	しめじ はくさい 切干しだいこん にんじん ひじき グリーンピース りんご	牛乳 蒸しいも	341	13.0	11.2	1.0	ぼたぼた 焼き
13 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 豚すき焼き風 しいたけとほうれん草ソテー りんご	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ しらたき マカロニ 板ふ	だいこん にんじん たまねぎ えのき はくさい しいたけ ほうれんそう コーン缶 りんご	牛乳 スープヌードル	311	14.3	10.1	1.0	バナナ
14 /水	牛乳 わかめご飯 味噌汁(ほうれん草) おからナゲット マロニーサラダ りんご	とりにく おから たまご ぎゅうにゅう ハム みそ	こめ パン粉 はるさめ	わかめ ほうれんそう にんじん えのき しいたけ いんげん きゅうり りんご	牛乳 ママークッキー	446	13.6	15.8	1.3	味しらべ
15 /木	牛乳 ご飯 味噌汁(にんじん・もやし) 豚肉のみそ焼き キャベツ付け合わせ 大根きんぴら りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく ごま油 食パン	ほうれんそう もやし ひじき にんじん キャベツ だいこん りんご	牛乳 マーメレード サンド	375	16.1	15.6	0.7	ジャム サンド
16 /金	牛乳 豚丼 味噌汁(南瓜・板麩) もやしといんげんのごま酢 りんご	ぶたにく ヨーグルト みそ	こめ しらたき 板ふ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ もやし にんじん いんげん りんご	ヨーグルト ぎんびす ビスケット	342	12.6	8.7	1.4	ゆかり おにぎり
17 /土	牛乳 五目うどん バナナ 牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん	にんじん ねぎ いんげん バナナ	牛乳 味しらべ	317	13.2	12.1	1.2	味しらべ
19 /月	牛乳 ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき) マーボー大根 かぼちゃ天 りんご	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ ごま油 さつまいも	はくさい えのき にんじん だいこん ねぎ いら しいたけ しょうが かぼちゃ りんご	牛乳 りんご風味の ポテトパイ	305	10.6	10.0	0.6	バナナ
20 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・人参) 竜田揚げ(鯖) ごぼうサラダ りんご	さば ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ 食パン	にんじん しいたけ だいこん しょうが ごぼう きゅうり りんご	牛乳 マヨトースト	339	12.9	13.3	0.9	マヨトースト
21 /水	牛乳 ご飯 味噌汁(わかめ・ねぎ) 鶏の親子煮 ポテトサラダ 鏡餅作り りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう みそ 魚肉ソーセージ	こめ 板ふ じゃがいも	わかめ ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ みつば りんご	牛乳 せんべい	345	11.9	12.1	0.8	ぎんびす ビスケット
22 /木	牛乳 ひじきご飯 味噌汁(人参・えのき) 筑前煮 白菜のおかか和え りんご	あぶらあげ とりにく とうふ 花かつお ぎゅうにゅう みそ	こめ こんにやく しらたまご	にんじん ひじき ごぼう えのき ほうれんそう だいこん れんこん いんげん しいたけ はくさい りんご かぼちゃ	牛乳 かぼちゃだんご	319	12.1	9.6	1.0	ぱりんこ
23 /金	牛乳 リースドライカレー 星の子スープ クリスマス 誕生会 ブロッコリーサラダ りんご	ぶたにく うずら卵 ヨーグルト ぎゅうにゅう 生クリーム	こめ マカロニ ロールパン	たまねぎ にんにく しょうが パブリカ ピーマン しいたけ オクラ えのき ブロッコリー コーン缶 レタス ミントマト りんご みかん缶 バナナ	牛乳 フルーツサンド	457	16.6	17.4	0.7	ロールパ ン
24 /土	牛乳 卵うどん バナナ 牛乳	たまご とりにく ぎゅうにゅう	うどん	ねぎ にんじ いんげん バナナ	牛乳 ココナッツサブレ	359	13.3	14.4	1.4	ココナッツ サブレ
26 /月	牛乳 ご飯 味噌汁(豆腐・えのき) 中華風卵焼き ほうれん草おかか和え すき昆布煮 りんご	とうふ たまご ハム 花かつお ちくわ ぎゅうにゅう みそ	こめ しらたき	えのき にんじん ねぎ ピーマン ひじき ほうれんそう すき昆布 りんご	牛乳 黒糖かりんとう	342	13.9	11.6	1.3	ぼたぼた 焼き
27 /火	牛乳 ご飯 味噌汁(大根・わかめ) 肉じゃが煮 お浸し(ほうれん草) チーズ納豆 りんご	ぶたにく なつとう チーズ ぎゅうにゅう みそ	こめ じゃがいも 食パン	だいこん わかめ もやし にんじん たまねぎ グリーンピース ほうれんそう のり りんご いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	374	16.0	11.3	1.5	ジャム サンド
28 /水	牛乳 三色丼 味噌汁(板麩・白菜) 花野菜のオイスター炒め りんご	ぶたにく たまご でんぶ ぎゅうにゅう みそ	こめ 板ふ そうめん	ほうれんそう はくさい しめじ カリフラワー ブロッコリー パブリカ りんご ねぎ こまつな	牛乳 年越しそうめん	312	12.6	9.8	1.2	ゆかり おにぎり

※食材の都合により献立が変更する場合があります。10じのおやつは1・2歳児のみになります。栄養価に6時のおやつは含みません。



12月の離乳食予定表

令和4年度



大新保育園

月	火	水	木	金	土
<p>今年も残りわずかとなりました。 寒さはきびしさを増し、空気も乾燥し、感染症にかかりやすい時季でもあります。 体の温まる食事で免疫力をつけ、年末年始を楽しく過ごしましょう。</p>			1	2	3
			かゆ・汁 豆腐あんかけ 煮野菜	かゆ・汁 ポトフ風煮 こまつな和え	生活発 表会
			卵なしホットケーキ	白せんべい	
5	6	7	8	9	10
かゆ・汁 湯豆腐 野菜炒め	かゆ・汁 煮魚(鮭) 根菜煮	かゆ・汁 肉だんご煮 和え物	かゆ・汁 豆腐あんかけ ひじき煮	かゆ・汁 豚そぼろ わかめ和え	野菜うどん バナナ
茹でさつまいも	うどん	煮りんご	白せんべい	食パン	ヨーグルト
12	13	14	15	16	17
かゆ・汁 炒り豆腐 切干煮	かゆ・汁 豚すき煮 野菜ソテー	かゆ・汁 おからナゲット マロニー和え	かゆ・汁 豚みそ焼き 大根きんぴら	かゆ・汁 豚やわらか煮 和え物	五目うどん バナナ
茹でさつまいも	うどん	白せんべい	食パン	白せんべい	ヨーグルト
19	20	21	22	23 クリスマス 誕生会	24
かゆ・汁 マーボー大根 かぼちゃ煮	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜	かゆ・汁 鶏の煮物 ポテト和え	かゆ・汁 煮物 白菜おひたし	かゆ・汁 豚そぼろ 煮野菜	煮込みうどん バナナ
煮りんご	食パン	白せんべい	かぼちゃ煮	食パン	ヨーグルト
26	27	28			
かゆ・汁 炒り豆腐 すき昆布煮	かゆ・汁 肉じゃが煮 ほうれん草和え	かゆ・汁 三色そぼろ 花野菜和え			
白せんべい	食パン	そうめん			

今日は何の日? 12月22日:冬至



近年、冬至の日付は12月21日または22日で、今年(令和4年)は22日。
北半球では、太陽の高さが1年で最も低くなります。
そのため、1年中で最も昼(日の出から日没まで)が短くなり、夜が最も長いのです。
この日に、柚子を浮かべた柚子湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。
ひよこ組(0歳児)は、かぼちゃ煮をおやつで食べる予定です。