



Table with 11 columns: 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. Rows include meals like 'ご飯 味噌汁(大根・人参)', 'ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき)', etc.

生活発表会

※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。

人気レシピの紹介です☆



八宝菜風汁・野菜をたっぷり食べられます

〈材料〉子ども1人分

- なると...5g ほうれんそう...5g かつおだし...120g
たまねぎ...10g えび...10g しょうゆ...3g
にんじん...15g うずら卵...10g しお...0.2g
はくさい...20g 油...1g かつくりこ...1.5g
しめじ...7g 料理酒...1g

〈作り方〉

- ① なると半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、はくさいは一口大、しめじは長さ2~3cmに切る。
② ほうれんそうを長さ2cmに切り、ゆでてあく抜きし、水分を絞る。
③ たまねぎ、にんじんをさっと炒め、かつおだしを加えて煮る。煮えたら、はくさい、しめじを加え、軟らかくなったら、えび、なるとを加えて煮る。
④ ③に火が通ったら調味し、水溶性片栗粉でとろみを付け(水は分量外)、②を入れて混ぜる。
⑤ ④を器に盛り付け、小さく切ったうずら卵をのせる。

毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。



Table with 11 columns: Date, Meal Name, Ingredient 1, Ingredient 2, Ingredient 3, 3-year-old snack, Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), Salt (g), 6-year-old snack. Rows include meals like 'ご飯 味噌汁(大根・人参)', 'ゆかりご飯 味噌汁(白菜・えのき)', etc.

生活発表会

※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。

人気レシピの紹介です☆



八宝菜風汁・野菜をたっぷり食べられます

〈材料〉子ども1人分

- なると...5g ほうれんそう...5g かつおだし...120g
たまねぎ...10g えび...10g しょうゆ...3g
にんじん...15g うずら卵...10g しお...0.2g
はくさい...20g 油...1g かたくりこ...1.5g
しめじ...7g 料理酒...1g

〈作り方〉

- ① なると半月切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、はくさいは一口大、しめじは長さ2〜3cmに切る。
② ほうれんそうを長さ2cmに切り、ゆでてあく抜きし、水分を絞る。
③ たまねぎ、にんじんをさっと炒め、かつおだしを加えて煮る。煮えたら、はくさい、しめじを加え、軟らかくなったら、えび、なるとを加えて煮る。
④ ③に火が通ったら調味し、水溶き片栗粉でとろみを付け(水は分量外)、②を入れて混ぜる。
⑤ ④を器に盛り付け、小さく切ったうずら卵をのせる。

毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。

# 12月の離乳食予定表

令和6年度 \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \*  \* 大新保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
かゆ・汁 豚すき風煮 ほうれん草和え	かゆ・汁 マーボー大根 かぼちゃ煮	かゆ・汁 湯豆腐 煮野菜	かゆ・汁 豚のくず煮 大根きんぴら	かゆ・汁 ポトフ風煮 小松菜和え	生活 発表会
うすやき	茹でさつま芋	蒸しパン	ヨーグルト	白せんべい	
9	10	11	12	13	14
かゆ・汁 豆腐あんかけ 煮野菜	かゆ・汁 煮魚(鮭) 根菜煮	かゆ・汁 炒り豆腐 切干煮	かゆ・汁 肉団子煮 煮野菜和え	かゆ・汁 豚そぼろあん きざみ和え	野菜うどん バナナ
卵なしホットケーキ	ジャムサンド	茹でじゃが	うすやき	ヨーグルト	ヨーグルト
16	17	18	19	20	21
かゆ・汁 鶏のくず煮 じゃが芋和え	かゆ・汁 やわらか筑前煮 白菜おひたし	かゆ・汁 湯豆腐 ひじき煮	かゆ・汁 肉じゃが煮 ほうれん草ソテー	かゆ・汁 豚くず煮 煮野菜和え	煮込みうどん バナナ
うどん	青のりがゆ	卵なしホットケーキ	ジャムサンド	幼児ビスケット	ヨーグルト
23	24 クリスマス誕生会	25	26	27	28
かゆ・汁 おからバーグ 煮野菜サラダ	かゆ・汁 豚そぼろあん きざみサラダ	かゆ・汁 炒り豆腐 昆布の煮物	かゆ・汁 煮魚(鮭) 煮野菜和え	かゆ・汁 豚そぼろあん 花野菜煮	あったかうどん バナナ
煮かぼちゃ	ジャムサンド	白せんべい	きなこパン	そうめん	ヨーグルト

## 年末年始に楽しい経験を



今年も残りわずかとなりました。  
クリスマスや新年の準備など、食卓や台所での経験は、食への関心が高まる良い機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しくすごしましょう。

## 冬至

一年の中で最も昼の時間が短い冬至。  
なんきん(かぼちゃ)は「ん＝運」が2つ付く縁起のよい食べ物として冬至に食べられています。邪気を払う赤色の小豆と一緒に煮た「いとこ煮」を食べる地域もあります。



毎日の給食は大新保育園ホームページに載せています。  
献立等の変更があった場合もそちらでお知らせいたしますので、ご覧ください。