

平成30年



12月予定献立表

可愛保育園
栄養士：比嘉 ゆりえ

日	曜日	こんだて	<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	おやつ	
1日	土	チャーハン ポイルウィンナー 白菜のしらす和え 豆腐スープ 果物	えび ウィナー しらす 豆腐 牛乳	米 砂糖 油	玉葱 人参 ビーマン 白菜 ほうれん草 果物	牛乳 ドームケーキ	
3日	月	玄米ご飯 豚肉生姜焼き 粉心き芋 野菜炒め 春雨スープ 果物	豚肉 青のり ちくわ 卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 バター 春雨 小麦粉 砂糖	キャベツ パプリカ ビーマン 人参 もやし 青梗菜 果物	牛乳 人参マドレーヌ	
4日	火	黒米ご飯 さばカレー揚げ おかか和え ひじき五目煮 南瓜のみそ汁 果物	さば 花かつお ひじき 鶏肉 牛乳	米 黒米 小麦粉 ラード ごま 砂糖	キャベツ 人参 いんげん 南瓜 玉葱 葱 果物	牛乳 ごまちゃんすこう	
5日	水	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜のソテー コンスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ さつま揚げ 豆腐 きなこ	米 きび じゃが芋 バター HM 砂糖	トマト いんげん 小松菜 人参 えのき コーン パセリ 果物	牛乳 もちもちドーナツ	
6日	木	麦ご飯 ひじき豆腐ハンバーグ なすのみそ炒め 白菜すまし汁 果物	豆腐 鶏肉 豚肉 ひじき 卵 ツナ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 食パン バター 砂糖	玉葱 パプリカ なす いら 白菜 しめじ 枝豆 果物	牛乳 フレンチトースト	
7日	金	スパゲティナポリタン ひじきサラダ コンソメスープ ヨーグルト和え	ウィナー ひじき かにかま ベーコン ヨーグルト 豆乳	スパゲティ類 バター 米 マヨネーズ	玉葱 人参 ビーマン パプリカ きゅうり 切干大根 キャベツ パセリ 果物缶	豆乳 ふりかけおにぎり 鉄ウエハース	
8日	土	☆おゆうぎ会☆					
10日	月	黒米ご飯 さばみそ煮 白菜梅和え クーピーリチー 豆腐のすまし汁 果物	さば 昆布 豚肉 豆腐 卵 ヨーグルト	米 黒米 小麦粉 こんにゃく バター	白菜 切干大根 人参 小松菜 果物	牛乳 バナナケーキ	
11日	火	あわご飯 鶏肉の照り焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	鶏肉 スキムミルク 卵 わかめ 牛乳 チーズ	米 きび さといも さつま芋 マヨネーズ	キャベツ コーン 人参 玉葱 いら 大根菜 果物	牛乳 さつまポテトフライ (チーズ味)	
12日	水	☆お弁当会☆					牛乳 小倉スコーン
13日	木	麦ご飯 とんかつ 南瓜の煮物 白菜の和え物 かぶのみそ汁 果物	豚肉 卵 ツナ 牛乳 きなこ	米 麦 小麦粉 砂糖 芋くず	南瓜 白菜 人参 かぶ ほうれん草 えのき 果物	牛乳 紅芋くずもち	
14日	金	<お誕生日会>チキンピラフ 魚フライタルソース 春雨ごま和え コンソメスープ 果物缶	鶏肉 白身魚 卵 ツナ かにかま	米 小麦粉 小麦粉 バター 春雨 マヨネーズ	玉葱 ビーマン パプリカ チンゲン菜 小松菜 人参 セロリ コーン	ジュース お誕生日ケーキ	
15日	土	中華丼 キャベツ和え 豆腐スープ 果物	豚肉 ツナ 豆腐	米 油 砂糖	白菜 人参 ビーマン しいたけ えのき キャベツ パプリカ 青菜 果物	豆乳プリン 鉄ウエハース	
17日	月	もずく丼 ブロッコリーごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	もずく 豚肉 卵 ちくわ きざみ揚げ 豆腐 牛乳 ハム チーズ	米 麦 砂糖 HM さつま芋 マヨネーズ	ビーマン パプリカ ブロッコリー トマト 大根 人参 ねぎ 玉葱 パセリ 果 物	牛乳 オニオンブレッド	
18日	火	玄米ご飯 白身魚ケチャップあん パパイアリチー なすのみそ汁 果物	白身魚 ひじき 豚肉 きざみ揚げ 卵 チーズ 牛乳	米 玄米 油 砂糖	パパイア 人参 いら なす かいわれ大根 果物	牛乳 チーズ蒸しパン	
19日	水	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツのツナ和え かに玉スープ 果物	豆腐 豚肉 ツナ かにかま 卵 牛乳	米 麦 油 砂糖	しいたけ 人参 玉葱 たけのこ いら キャベツ パプリカ ほうれん草 果物	牛乳 サーターアングギー	
20日	木	<クリスマス会>ロールパン 鶏唐揚げ フライドポテト 果物 南瓜のサラダ ミネストローネ	鶏肉 卵 チーズ ベーコン 牛乳	バターロール 小麦粉 じゃが芋 マヨネーズ マカロニ 砂糖	南瓜 いんげん キャベツ トマト パセリ 果物	お楽しみおやつ	
21日	金	チキンカレー 野菜サラダ わかめと卵のスープ ヨーグルト和え	鶏肉 ツナ わかめ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖 黒糖	人参 玉葱 なす セロリ キャベツ トマト 大根菜 果物缶	牛乳 ちんびん	
22日	土	焼きうどん チーズ いんげんごま和え ゆし豆腐 果物	豚肉 花かつお チーズ 豆腐 牛乳	うどん マヨネーズ 砂糖 油	キャベツ 玉葱 人参 しいたけ ビーマン きゅうり 葱 果物	牛乳 あんドーナツ	
24日	月	☆振替休日☆					
25日	火	玄米ご飯 魚の梅ごま風味焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 鶏肉 きざみ揚げ 牛乳 おから 卵	米 玄米 小麦粉 じゃが芋 バター	ごぼう 大根 たけのこ 人参 しいたけ いんげん 豆苗 果物	牛乳 おからクッキー	
26日	水	麦ご飯 タンドリーチキン 麩チャンプルー かみかみごぼう 冬瓜みそ汁 果物	鶏肉 ヨーグルト 麩 卵 ツナ 牛乳 きざみ揚げ チーズ	米 麦 小麦粉 砂糖 小麦粉	パセリ キャベツ 人参 ごぼう 冬瓜 かいわれ大根 果物	牛乳 チーズサブレ	
27日	木	黒米ご飯 さんま揚げ煮 おかか和え 千切りイリチー 豚汁 果物	さんま 花かつお 豚肉 レバー 卵 牛乳	米 黒米 こんにゃく 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター	白菜 切干大根 人参 しいたけ 大根 ねぎ 果物	牛乳 りんごのマフィン	
28日	金	<保育納め> 沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	豚肉 かまぼこ 納豆 のり 豆乳 わかめ しらす干し	沖縄そば さつま芋 米 砂糖 油	小松菜 人参 ねぎ 果物	豆乳 じゃこわかめおにぎり	

☆体調に気をつけて良いお年をお迎え下さい☆



☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。





12月 離乳食献立表

<その1> 可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食	1回食 (午前)			2回食 (午後)		
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	
1	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみと玉葱のつぶし煮 そうめんと人参つぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 レバーと玉葱のやわ煮 マカロニと人参やわ煮 豆腐すまし汁 果物	全粥 さつま芋とブロッコリー煮 キャバツのみそ汁	軟飯 さつま芋とブロッコリー煮 キャバツのみそ汁	
土	(主な材料) 米 豆腐 ささみ 玉葱 そうめん 人参 レバー マカロニ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 ブロッコリー キャバツ		
3	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみとじゃが芋煮 玉葱と人参つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 豚肉とじゃが芋のやわ煮 玉葱と人参のやわ煮 すまし汁 果物	全粥 南瓜とキャバツつぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 南瓜とキャバツつぶし煮 麩のみそ汁	
月	(主な材料) 米 人参 ささみ じゃが芋 玉葱 豚肉 果物			(主な材料) 米 南瓜 キャバツ 麩		
4	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 人参・キャバツ煮 麩すまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきのやわ煮 人参とキャバツ煮 麩すまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 南瓜みそ汁	軟飯 豆腐と青菜やわらか煮 南瓜みそ汁	
火	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 人参 キャバツ 麩 ひじき 果物			(主な材料) 米 豆腐 青菜 南瓜		
5	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 鮭とじゃが芋つぶし煮 ブロッコリー煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 鮭とじゃが芋のやわ煮 ブロッコリー煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐とトマトつぶし煮 くたくたそうめん汁	軟飯 豆腐とトマトやわらか煮 きざみそうめん汁	
水	(主な材料) 米 じゃが芋 鮭 ブロッコリー 青菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 トマト そうめん		
6	10倍がゆ 豆腐のペースト すまし汁	 全粥 豆腐・なすつぶし煮 南瓜つぶし煮 キャバツすまし汁 果物	軟飯 豆腐となすやわらか煮 南瓜やわ煮 キャバツすまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参つぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 さつま芋と人参やわ煮 玉葱みそ汁	
木	(主な材料) 米 豆腐 なす 南瓜 キャバツ 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参 玉葱		
7	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	パン粥 白身魚と青菜つぶし煮 大根つぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	パン粥 白身魚と青菜のやわ煮 大根やわ煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 ブロッコリーつぶし煮 さつま芋みそ汁	軟飯 ブロッコリーやわ煮 さつま芋みそ汁	
金	(主な材料) 米 食パン 大根 人参 白身魚 青菜 あおさ 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 ブロッコリー さつま芋		
8	☆おゆうぎ会☆					
土						
10	10倍がゆ キャバツペースト すまし汁	全粥 鮭と玉葱つぶし煮 大根と人参煮 麩すまし汁 果物	全粥 鮭と玉葱やわらか煮 大根と人参煮 麩のすまし汁 果物	全粥 キャバツと豆腐煮 くたくたそうめん汁	軟飯 キャバツと豆腐煮 きざみそうめん汁	
月	(主な材料) 米 キャバツ 鮭 大根 麩 玉葱 人参 果物			(主な材料) 米 キャバツ 豆腐 そうめん		
11	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 ささみつぶし煮 南瓜と玉葱つぶし煮 キャバツすまし汁 果物	軟飯 ささみとわかめやわ煮 南瓜と玉葱やわ煮 キャバツすまし汁 果物	全粥 人参と豆腐つぶし煮 麩のみそ汁	軟飯 人参と豆腐やわらか煮 麩のみそ汁 	
火	(主な材料) 米 人参 ささみ 南瓜 玉葱 キャバツ わかめ 果物			(主な材料) 米 人参 豆腐 麩		
12	 お弁当会 			全粥 じゃが芋とあおさつぶし煮 豆腐みそ汁		軟飯 じゃが芋とあおさやわ煮 豆腐みそ汁
水	(主な材料) 米 じゃが芋 あおさ 豆腐					
13	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全粥 南瓜としらすつぶし煮 さつま芋ときゅうり煮 白菜すまし汁 果物	軟飯 南瓜とレバーのやわらか煮 さつま芋ときゅうりやわ煮 白菜すまし汁 果物	全粥 そうめんと人参煮 青菜みそ汁	軟飯 マカロニと人参煮 青菜みそ汁	
木	(主な材料) 米 南瓜 しらす さつま芋 きゅうり 白菜 レバー 果物			(主な材料) 米 そうめん 人参 マカロニ 青菜		
14	10倍がゆ 大根と人参ペースト すまし汁	全粥 南瓜とささみつぶし煮 大根つぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 南瓜とささみやわ煮 大根のやわ煮 青菜すまし汁 果物	全粥 さつま芋と人参つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 さつま芋と人参やわらか煮 豆腐みそ汁	
金	(主な材料) 米 大根 人参 南瓜 ささみ 青菜 果物			(主な材料) 米 さつま芋 人参 豆腐		



※ 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。





12月 離乳食献立表

〈その2〉

可愛保育園

栄養士 : 比嘉 ゆりえ

回食 月齢	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後一ヶ月間)	7・8ヶ月	9・10・11ヶ月	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
固さの目安	トトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位 (荒みじん切り)
15	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全粥 ささみとおおさつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとわかめやわらか煮 ブロッコリーやわらか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 人参としらすつぶし煮 白菜みそ汁	軟飯 人参としらすやわらか煮 白菜みそ汁
土	(主な材料) 米 豆腐 ささみ あおさ わかめ ブロッコリー 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 人参 しらす 白菜	
17	10倍がゆ トマトペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 トマトとキャベツつぶし煮 青菜のみそ汁 果物	軟飯 ささみとブロッコリー煮 トマトとキャベツやわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 豆腐と人参つぶし煮 玉葱すまし汁	軟飯 豆腐と人参やわらか煮 玉葱すまし汁 
月	(主な材料) 米 トマト ささみ ブロッコリー キャベツ 青菜 果物			(主な材料) 米 豆腐 人参 玉葱	
18	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 ささみと人参つぶし煮 ブロッコリーと玉葱煮 あおさのすまし汁 果物	軟飯 ささみと人参やわらか煮 ブロッコリー玉葱やわらか煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 南瓜と鮭つぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 南瓜と鮭やわらか煮 キャベツみそ汁
火	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 果物			(主な材料) 米 南瓜 鮭 キャベツ	
19	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁 	全粥 豆腐と青菜つぶし煮 人参つぶし煮 冬瓜すまし汁 果物	軟飯 豆腐と青菜やわらか煮 人参やわらか煮 冬瓜すまし汁 果物	全粥 キャベツとしらすつぶし煮 南瓜みそ汁	軟飯 キャベツとしらすやわらか煮 南瓜みそ汁
水	(主な材料) 米 人参 豆腐 青菜 冬瓜 果物			(主な材料) 米 キャベツ しらす 南瓜	
20	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁 	パン粥 魚つぶし煮 大根と人参煮 そつめん汁 果物	パン粥 魚といんげんやわらか煮 大根と人参やわらか煮 そつめん汁 果物	全粥 南瓜としらすつぶし煮 玉葱みそ汁	軟飯 南瓜としらすやわらか煮 玉葱みそ汁 
木	(主な材料) 米 食パン 豆腐 白身魚 いんげん 大根 人参 そつめん 果物			(主な材料) 米 南瓜 しらす 玉葱	
21	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全粥 ささみとブロッコリー煮 じゃが芋と人参つぶし煮 すまし汁 ヨーグルト	軟飯 ささみとブロッコリー煮 じゃが芋と人参やわらか煮 すまし汁 ヨーグルト	全粥 玉葱と南瓜のつぶし煮 鮭みそ汁	軟飯 玉葱と南瓜やわらか煮 鮭みそ汁
金	(主な材料) 米 じゃが芋 ささみ ブロッコリー 人参 キャベツ 豆乳ヨーグルト			(主な材料) 米 玉葱 南瓜 鮭	
22	10倍がゆ 大根ペースト すまし汁	全粥 豆腐とあおさのつぶし煮 人参と大根煮 鮭すまし汁 果物	軟飯 豆腐とわかめのやわらか煮 人参と大根煮 鮭すまし汁 果物	全粥 さつまいもつぶし煮 キャベツみそ汁	軟飯 さつまいもやわらか煮 キャベツみそ汁
土	(主な材料) 米 大根 豆腐 あおさ わかめ 人参 鮭 果物			(主な材料) 米 さつまいも キャベツ	
24	☆振替休日☆				
25	10倍がゆ 南瓜と白身魚ペースト すまし汁	全粥 ささみと南瓜つぶし煮 人参とキャベツつぶし煮 青菜すまし汁 果物	軟飯 ささみと南瓜やわらか煮 人参とキャベツやわらか煮 青菜すまし汁 果物	全粥 ブロッコリーと豆腐煮 玉葱みそ汁	軟飯 ブロッコリーと豆腐やわらか煮 玉葱みそ汁
火	(主な材料) 米 南瓜 白身魚 ささみ 人参 キャベツ 青菜 果物			(主な材料) 米 ブロッコリー 豆腐 玉葱	
26	10倍がゆ 冬瓜ペースト すまし汁	全粥 白身魚つぶし煮 冬瓜つぶし煮 玉葱すまし汁 果物	軟飯 白身魚とひじきやわらか煮 冬瓜やわらか煮 玉葱すまし汁 果物	全粥 さつまいもと人参つぶし煮 豆腐みそ汁	軟飯 さつまいもと人参やわらか煮 豆腐みそ汁
水	(主な材料) 米 冬瓜 白身魚 玉葱 ひじき 果物			(主な材料) 米 さつまいも 人参 豆腐	
27	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全粥 魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜とあおさつぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 魚ときゅうりのやわらか煮 冬瓜とわかめのやわらか煮 すまし汁 果物	全粥 人参と大根つぶし煮 さつまいもみそ汁	軟飯 人参と大根やわらか煮 さつまいもみそ汁
木	(主な材料) 米 人参 白身魚 きゅうり 冬瓜 あおさ わかめ 果物			(主な材料) 米 人参 大根 さつまいも	
28	<保育収め> 10倍がゆ さつまいもペースト すまし汁	全粥 納豆と人参つぶし煮 じゃが芋と玉葱つぶし煮 とろとろそば汁 果物	軟飯 納豆と人参のやわらか煮 じゃが芋と玉葱やわらか煮 とろとろそば汁 果物	全粥 南瓜つぶし煮 あおさすまし汁	軟飯 南瓜やわらか煮 あおさすまし汁
金	(主な材料) 米 さつまいも 納豆 人参 じゃが芋 玉葱 沖縄そば麺 果物			(主な材料) 米 南瓜 あおさ	

☆体調に気をつけて良いお年をお迎え下さい☆



※ 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。

