

令和1年度12月 予定献立表

玉の子保育園
作成栄養士 仲田栄子

	月	火	水	木	金	土
昼食	2 黒米ごはん 魚の磯辺揚げ レコ入りひじき炒め ニラと豆腐のみそ汁 みかん	3 あわごはん ミートローフ クーブイリチー ほうれん草のすまし汁 りんご	4 焼きそば キュウリのごま和え 冬瓜と青菜のみそ汁 オレンジ	5 ごはん 魚のパン粉焼き こんにやくのみそ煮 トマトと卵のスープ りんご	6 麦ごはん ちくわのみみじ揚げ マカロニサラダ 五目みそ汁 かき	7 もずく丼 シラス入り卵焼き キャベツとおおさのみそ汁 みかん
おやつ	牛乳 焼き芋	牛乳 クワインツッパ	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 ジャムパン	牛乳 たんぷあくるー	牛乳 ゆかりおにぎり
昼食	9 黒米ごはん 魚のネギみそ焼き 白菜と青菜炒め えのきのみそ汁 オレンジ	10 あわごはん みそ焼肉 納豆カレーかき揚げ 大根とシイタケのすまし汁 りんご	11 ごはん アーサ入り魚のピカタ ピーマン入りきんぴら そうめん汁 かき	12 カレーライス トマトサラダ コンソメスープ りんご	13 麦ごはん みかん レバーフライのごまソースかけ さつま芋サラダ ゆし豆腐	14 おゆうぎ会
おやつ	牛乳 さつま芋天ぷら	牛乳 ココアプリン	牛乳 みそ焼きおにぎり	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ミニピザ	
昼食	16 黒米ごはん 麻婆ナス春雨 ほうれん草の白和え アーサとキクラゲのすまし汁 りんご	17 あわごはん 鮭と青菜のバター焼き カレーポークピズ 小松菜と麩のすまし汁 オレンジ	18 ハヤシライス ごぼうサラダ ワカメと玉ねぎのすまし汁 りんご	19 ごはん 魚のコーン焼き 白菜の中華炒め 冬瓜のみそ汁 バナナ	20 麦ごはん チーズ入りハンバーグ コールスローサラダ 豆苗と豆腐のみそ汁 みかん	21 スタミナ丼 白菜の和え物 ワカメと麩のみそ汁 バナナ
おやつ	牛乳 そうめんちゃんぷる	牛乳 ワカメおにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 誕生ケーキ	牛乳 おなかチーズおにぎり
昼食	23 黒米ごはん 小魚のゴマ衣揚げ 南瓜のそぼろ煮 田舎汁 みかん	24 あわごはん 魚のワカメ蒸し 大根まるごと炒め かきたま汁 バナナ	25 ケチャップライス ローストチキン 人参サラダ コーンチャウダー いちご・桃缶	26 ごはん 豆腐の中華あんかけ はんぺんつくね風焼き なめこのみそ汁 みかん	27 ♪お弁当会♪	28 マーボー丼 蒸し芋 ほうれん草のみそ汁 みかん
おやつ	牛乳 さつま芋のゴマ団子	牛乳 ピーマン炒め	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 チンピン	牛乳 いなりずし	牛乳 しそおにぎり
昼食	30 年末休暇	31 年末休暇				
おやつ						

※児童の年齢、保育所の行事、給食材料などの都合で、献立を変更することがあります。

12 月 幼児食予定献立表

2019年度

玉の子夜間保育園

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
幼児食	豚肉のカレー ブロッコリーとコーンのサラダ 変わり沢煮椀 フルーツ	ごはん イカフライ ポテトサラダ サイコロトマト 冬瓜ブشى フルーツ	五目混ぜご飯 スパサラダ 白菜と鶏団子のスープ フルーツ	ごはん 肉じゃが ちくわときゅうりの和え物 厚揚げ味噌煮 フルーツ	ごはん ハンバーグ トマト添え 野菜のグラッセ 玉ねぎ・セロリスープ フルーツ	カレーうどん マセドアンサラダ えのきの清汁 フルーツ
離乳食	おかゆ/白米・豚肉・玉ねぎ・人参 ブロッコリー・ささみ・大根・ピーマン・ねぎ	おかゆ/白米・白身魚・玉ねぎ・人参 じゃが芋・きゅうり・トマト・冬瓜	おかゆ/白米・人参・玉ねぎ・ささみ スパゲティ類・きゅうり・白菜・鶏ミンチ	おかゆ/白米・じゃが芋・豚肉 人参・玉ねぎ・きゅうり・豆腐	おかゆ/白米・ミンチ・玉ねぎ・トマト 人参・ブロッコリー・玉ねぎ・セロリ	おかゆ/白米・うどん・玉ねぎ・人参・ささみ ポイル大豆・じゃが芋・きゅうり・豆腐・エノキ
	9	10	11	12	13	14
幼児食	ごはん タマナーチャンプルー 大根サラダ つくね汁 フルーツ	ごはん 鶏肉のグラタン ごぼうサラダ 白菜とベーコンスープ フルーツ	スパゲティナポリタン グリーンサラダ わかめと卵のスープ フルーツ	ごはん 野菜の肉巻き エビ入り春雨炒め じゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭のオーロラソース焼き パイパイリチー さつま芋の味噌汁 フルーツ	おゆうぎ会 職員研修
離乳食	おかゆ/白米・キャベツ・人参 ミンチ・玉ねぎ・大根	おかゆ/白米・ささみ・玉ねぎ 人参・きゅうり・白菜	おかゆ/白米・スパゲティ類・人参 玉ねぎ・きゅうり・レタス・わかめ	おかゆ/白米・人参・インゲン 白身魚・春雨・じゃが芋	おかゆ/白米・鮭・玉ねぎ・人参 さつま芋	
	16	17	18	19	20	21
幼児食	ごはん 炒り豆腐 きゅうりのカレー漬け 小松菜とじゃが芋の味噌汁 フルーツ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き クーブイリチー 小松菜と大根ナムル なると澄まし汁 フルーツ	ごはん 白身魚のゴマ揚げ からし菜チャンプルー 春雨とかにかま和え サトイモの味噌汁 フルーツ	炊き込みご飯 きびなごのから揚げ 大根ナムル わかめ味噌汁 フルーツ	ごはん チキンの南蛮漬け 千切りキャベツ ひじきの五目煮 小松菜味噌汁 フルーツ	ごはん チキンカレー グリーンサラダ スープ フルーツ
おやつ	おかゆ/白米・豆腐・人参・玉ねぎ きゅうり・ささみ・小松菜・じゃが芋	おかゆ/白米・鮭・玉ねぎ・人参 ささみ・小松菜・大根・わかめ	おかゆ/白米・白身魚・玉ねぎ・人参 春雨・きゅうり・サトイモ・ねぎ	おかゆ/白米・人参・玉ねぎ 白身魚・大根・わかめ	おかゆ/白米・ささみ・玉ねぎ キャベツ・人参・小松菜	おかゆ/白米・ささみ 玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり
	23	24	25	26	27	28
幼児食	ごはん 白身魚のトマトソース煮 なす味噌炒め 小松菜澄まし汁 フルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き トマト添え 野菜炒め 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん ミートローフ ポテトサラダ 温野菜 卵スープ フルーツ	ごはん サバの味噌煮 野菜炒め ソーメン汁 フルーツ	弁当会 ムービー作り	年越しそば かき揚げ 煮物 モズク入りサラダ
離乳食	おかゆ/白米・白身魚・玉ねぎ なす・ピーマン・人参・小松菜	おかゆ/白米・豚肉・玉ねぎ トマト・人参・キャベツ・豆腐	おかゆ/白米・ミンチ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・きゅうり	おかゆ/白米・白身魚・玉ねぎ・人参 キャベツ・ソーメン・ねぎ		おかゆ/白米・ソーめん・人参 玉ねぎ・ささみ・モズクきゅうり
	30	31				
幼児食	年末休暇	年末休暇				
離乳食						

12月の予定献立表

離乳食 (中期)

作成栄養士 仲田栄子

令和1年12月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
2	月	おかゆ 魚のもみじあんかけ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かり粉	にんじん たまねぎ キャベツ 温州みかん	
3	火	おかゆ そぼろ煮 マッシュポテト すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	鶏ひき肉 しらす 生 粉ミルク	精白米 じゃがいも バター かり粉 粉 食塩不使用バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご 葉ねぎ	
4	水	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らかか炒め煮 きゅうりそぼろ煮 小松菜のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささみ	精白米 おつゆ麩	キャベツ にんじん きゅうり こまつな とうがん ネーブル 生 葉ねぎ	
5	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	パン粥 すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 食パン (耳なし) かり粉	トマト キャベツ たまねぎ 大根 にんじん りんご	
6	金	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 人参おろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 じゃがいも かり粉	ブロッコリー にんじん りんご 大根 たまねぎ	
7	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 マッシュポテト すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク しらす干し	精白米 かり粉 じゃがいも バター	ピーマン たまねぎ キャベツ 温州みかん にんじん こまつな	
9	月	おかゆ 魚のクリーム煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 おつゆ麩 さつまいも	にんじん 白菜 たまねぎ ネーブル 生 葉ねぎ	
10	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトトロスープ	沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 そうめん 乾	ほうれんそう にんじん なす とうがん りんご たまねぎ	
11	水	おかゆ 魚トトロ煮 トマト和え そうめんトトロスープ りんご又はオレンジ	おじや じゃがいものすまし汁	白身魚 しらす 生	精白米 じゃがいも そうめん 乾	にんじん トマト 大根 ピーマン りんご	
12	木	おかゆ ササミと野菜のそぼろ煮 トマト おつかか煮 青菜のすまし汁 りんご又は オレンジ	おじや おやき すまし汁	鶏ささみ かつお節 粉ミルク	精白米 かり粉 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ レタス トマト ちんげん菜 りんご ピーマン	
13	金	おかゆ ササミと野菜のそぼろ煮 おさつ マッシュ ゆし豆腐 (離乳) りんご 又はオレンジ	パン粥 すまし汁	鶏ささみ ゆし豆腐 粉ミルク	精白米 かり粉 さつまいも 食パン (耳なし) じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ 温州みかん にんじん	
14	土						
16	月	納豆がゆ ササミのクリーム煮 そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトトロスープ	納豆 鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かり粉 そうめん 乾	にんじん ピーマン たまねぎ 大根 もやし こまつな りんご ほうれんそう	
17	火	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 大豆入り そぼろ煮 小松菜のすまし汁 りんご 又はオレンジ	おじや 玉ねぎのすまし汁	べに鮭 大豆 水煮	精白米 バター かり粉 おつゆ麩	ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな ネーブル 生	
18	水	おかゆ ササミのクリーム煮 南瓜ミルク マッシュ すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かり粉	ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー りんご	
19	木	おかゆ 魚のもみじあんかけ 白菜のク リーム煮 冬瓜のすまし汁 りんご又は オレンジ	おじや さつまおやき	白身魚 粉ミルク	精白米 かり粉 さつまいも バター	たまねぎ にんじん 白菜 インゲン とうがん パナナ	
20	金	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 キャベツのク リーム煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク 沖縄豆腐	精白米 かり粉	キャベツ にんじん ブロッコリー 温州みかん たまねぎ コーン缶	
21	土	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜 おつかか煮 豆腐のすまし汁 りんご 又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 かつお節 沖縄豆腐	精白米 かり粉 おつゆ麩	なす にんじん たまねぎ 白菜 パナナ	
23	月	おかゆ 鶏ひき肉のそぼろ煮 南瓜の 甘煮 すまし汁	おじや すまし汁 さつまおやき	鶏ひき肉	精白米 さつまいも かり粉 バター	大根 たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	
24	火	おかゆ 魚のクリーム煮 大根のツナ煮 すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	赤魚 粉ミルク ツナ水煮缶	精白米 かり粉	にんじん コーン缶 大根 ちんげん菜 パナナ たまねぎ	
25	水	おかゆ 鶏ささみの柔らかか煮 人参 そぼろ煮 クリームスープ りんご又は オレンジ	おじや おやき すまし汁	鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かり粉 じゃがいも 食塩 不使用バター	にんじん たまねぎ キャベツ クリーム スタイルコーン缶 パナナ ほうれんそう	
26	木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ ブロッコ リーそぼろ煮 すまし汁 りんご又は オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かり粉	にんじん ほうれんそう ブロッコリー た まねぎ こまつな 大根 温州みかん	
27	金	おかゆ 鶏肉と人参の柔らかか煮 イン ゲンそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁 パ ナナヨーグルト	おじや そうめんトトロ煮	鶏ささみ ヨーグルト (プレーン)	精白米 かり粉 そうめん 乾	にんじん たまねぎ インゲン キャベツ パナナ りんご	
28	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつま 手バター煮 すまし汁 りんご又は オレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かり粉 さつまいも 食塩 不使用バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう 温 州みかん	
29	日	年末年始休日					
30	月						
31	火						

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※ 1日,8日,15日,22日は日曜日でお休みです

12月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和1年12月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	その他
2	月	おかゆ 魚のもみじあんかけ そぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 沖縄豆腐	精白米 かり粉	にんじん たまねぎ キャベツ 温州みかん	
3	火	おかゆ レバー入り南瓜トトロ煮 焼き野菜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき	豚 レバー しらす 生 粉ミルク	精白米 じゃがいも バター かり粉 食塩不使用バター	かぼちゃ たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご 葉ねぎ	
4	水	おかゆ 豚肉の野菜柔らか炒め きゅうりそぼろ煮 小松菜のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス	精白米 おつゆ麩	キャベツ にんじん きゅうり こまつなとうがん ネーブル 生 葉ねぎ	
5	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	スティックトースト すまし汁	白身魚	精白米 食パン(耳なし) かり粉	トマト キャベツ たまねぎ 大根 にんじん りんご	
6	金	おかゆ レバー入りじゃがいもトトロ煮 人参おろし和え すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	豚 レバー	精白米 じゃがいも	ブロッコリー にんじん りんご 大根 たまねぎ	
7	土	おかゆ 鶏肉の炒め煮 マッシュポテト すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 粉ミルク しらす干し	精白米 なたね油 じゃがいも バター	ピーマン たまねぎ キャベツ 温州みかん にんじん こまつな	
9	月	おかゆ 魚のクリーム煮 野菜の炒め煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 なたね油 おつゆ麩 さつまいも	にんじん 白菜 たまねぎ ネーブル 生 葉ねぎ	
10	火	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ 柔らか煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトトロスープ	沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 そうめん 乾	ほうれんそう にんじん なす とうがん りんご たまねぎ	
11	水	おかゆ 魚トトロ煮 トマト和え そうめんトトロスープ りんご又はオレンジ	おじや じゃがいものすまし汁	白身魚 しらす 生	精白米 じゃがいも そうめん 乾	にんじん トマト 大根 ピーマン りんご	
12	木	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 トマトおかか煮 青菜のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや おやき すまし汁	豚もも 赤肉 かつお節 粉ミルク	精白米 かり粉 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ レタス トマト ちんげん菜 りんご ピーマン	
13	金	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 サツマイモスティック ゆし豆腐(離乳) りんご又はオレンジ	スティックトースト すまし汁	鶏ささみ ゆし豆腐	精白米 かり粉 さつまいも バター 食パン(耳なし) じゃがいも	ブロッコリー たまねぎ 温州みかん にんじん	
14	土	おゆうぎ会					
16	月	納豆がゆ ササミのクリーム煮 野菜スティック すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや そうめんトトロスープ	納豆 鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かり粉 そうめん 乾	にんじん ピーマン たまねぎ 大根 もやし こまつな りんご ほうれんそう	
17	火	おかゆ 鮭の野菜あんかけ 大豆入りそぼろ煮 小松菜のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや 玉ねぎのすまし汁	へに鮭 大豆 水煮	精白米 バター かり粉 おつゆ麩	ほうれんそう にんじん たまねぎ こまつな ネーブル 生	
18	水	おかゆ 魚の野菜あんかけ 焼き南瓜 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 蒸しパン(1/2)	白身魚 普通牛乳	精白米 かり粉 バター ホットケーキミックス 三温糖	ピーマン にんじん かぼちゃ ブロッコリー たまねぎ りんご	
19	木	おかゆ 魚のもみじあんかけ 白菜のクリーム煮 冬瓜のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや サツマイモスティック	白身魚 粉ミルク	精白米 かり粉 さつまいも バター	たまねぎ にんじん 白菜 インゲン とうがん パナナ	
20	金	おかゆ ミニハンバーグ キャベツのチーズ焼き すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁 スティックトースト	豚挽き肉 プロセスチーズ 沖縄豆腐	精白米 パン粉 かり粉 食塩不使用バター 食パン(耳なし)	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー 温州みかん コーン缶	
21	土	おかゆ 鶏肉と野菜のそぼろ煮 白菜おかか煮 豆腐のすまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉 かつお節 沖縄豆腐	精白米 かり粉 おつゆ麩	なす にんじん たまねぎ 白菜 パナナ	
23	月	おかゆ 豚ひき肉の柔らか煮 南瓜の甘煮 すまし汁	おじや サツマイモスティック	豚挽き肉	精白米 さつまいも バター	大根 たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ	
24	火	おかゆ 魚のクリーム煮 大根のツナ煮 すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	赤魚 粉ミルク ツナ水煮缶	精白米 かり粉	にんじん コーン缶 大根 ちんげん菜 パナナ たまねぎ	
25	水	おかゆ 鶏ささみの柔らか煮 人参チーズ焼き クリームスープ りんご又はオレンジ	おじや おやき すまし汁	鶏ささみ プロセスチーズ 粉ミルク	精白米 かり粉 じゃがいも 食塩不使用バター	にんじん たまねぎ キャベツ クリーム スタイルコーン缶 パナナ ほうれんそう	
26	木	おかゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 ブロッコリーそぼろ煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	鶏ひき肉	精白米 かり粉	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ こまつな 大根 温州みかん	
27	金	おかゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 インゲンそぼろ煮 玉ねぎのすまし汁 パナナヨーグルト	おじや そうめんトトロ煮	鶏ささみ ヨーグルト(プレーン)	精白米 かり粉 そうめん 乾	にんじん たまねぎ インゲン キャベツ パナナ りんご	
28	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ さつま芋バター煮 すまし汁 りんご又はオレンジ	おじや すまし汁	沖縄豆腐	精白米 かり粉 さつまいも 食塩不使用バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう 温州みかん	
29	日	年末年始休み					
30	月						
31	火						

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 1日,8日,15日,22日は日曜日でお休みです