

2022

12月



離乳食献立表

楚辺すみれ保育園

管理栄養士 石垣美和子

回数	1回食(午前)			おやつ(午後)		
	初期(ごっくん期) 5・6カ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7・8ヶ月	後期(かみかみ期) 9・10・11ヶ月	
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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)	舌でつぶせる固さ 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日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ グルクン人参ブロッコリーのつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 グルクン人参ブロッコリーの柔らか煮 白菜のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
2日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ 南瓜人参のつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 南瓜人参の柔らか煮 玉ねぎスープ	パンがゆ	きなこサンド	
3日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい	
5日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 鶏ひき肉玉ねぎ人参トマト缶のつぶし煮 豆腐キャベツスープ	軟飯 鶏ひき肉玉ねぎ人参トマト缶の柔らか煮 豆腐キャベツスープ	おろしりんごヨーグルト	フルーツヨーグルト	
6日 (火)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	軟飯 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 ほうれん草のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
7日 (水)	10倍がゆ ブロッコリーペースト すまし汁	クタクタ野菜スパゲッティ フルーツ	クタクタ野菜スパゲッティ フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや	
8日 (木)	10倍がゆ さつま芋ペースト みそ汁(上澄み)	全がゆ 豆腐ササミ人参のつぶし煮 大根おろし汁	軟飯 豆腐ササミ人参の柔らか煮 大根おろし汁	さつま芋りんごのミルク煮	芋とりんごのコンポート	
9日 (金)	お誕生会! 			お弁当の日	せんべい	せんべい
10日 (土)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	せんべい	せんべい	
12日 (月)	10倍がゆ 冬瓜のすり流し みそ汁(上澄み)	全がゆ ササミ玉ねぎ人参ほうれん草のつぶし煮 冬瓜おろし汁	軟飯 ササミ玉ねぎ人参ほうれん草の柔らか煮 冬瓜おろし汁	パンがゆ	メロンパン風トースト	
13日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁(上澄み)	クタクタ煮込み野菜そば ゆし豆腐 フルーツ	煮込み野菜そば ゆし豆腐 フルーツ	野菜おじや	野菜おじや	
14日 (水)	10倍がゆ 大根のすり流し みそ汁(上澄み)	人参がゆ 白身魚キャベツ人参のつぶし煮 豆腐のみそ汁	人参入り軟飯 白身魚キャベツ人参の柔らか煮 豆腐のみそ汁	フルーツ	フルーツ	
15日 (木)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ 豆腐キャベツ小松菜ササミのつぶし煮 ソーメン汁 フルーツ	軟飯 豆腐キャベツ小松菜ササミの柔らか煮 ソーメン汁 フルーツ	さつま芋のミルク煮	ふかし芋	



離乳食献立表

回数	1回食（午前）			おやつ（午後）	
	初期（ごっくん期） 5・6カ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月	中期（もぐもぐ期） 7・8ヶ月	後期（かみかみ期） 9・10・11ヶ月
固さの目安	ドロドロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 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）	舌でつぶせる固さ 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）
16日 (金)	10倍がゆ じゃが芋ペースト すまし汁	全がゆ 鶏ひき肉じゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 冬瓜小松菜スープ	軟飯 鶏ひき肉じゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 冬瓜小松菜スープ	おろしりんご	フルーツシリアル
17日 (土)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば バナナミルク	煮込み野菜そば つぶしバナナ	パンがゆ	パン🍞
19日 (月)	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	人参がゆ 赤魚玉ねぎピーマンのつぶし煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	人参入り軟飯 赤魚玉ねぎピーマンの柔らか煮 豆腐のみそ汁 フルーツ	じゃが芋のミルク煮	フライドポテト
20日 (火)	10倍がゆ 豆腐ペースト みそ汁（上澄み）	パンがゆ 鶏ひき肉白菜玉ねぎ人参のミルク煮 フルーツ	パン 🍞 鶏ひき肉白菜玉ねぎ人参のクリーム煮 フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
21日 (水)	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ ササミピーマン人参のつぶし煮 白菜のみそ汁	軟飯 ササミピーマン人参の柔らか煮 白菜のみそ汁	パンがゆ	フレンチトースト
22日 (木)	10倍がゆ 人参ペースト みそ汁（上澄み）	野菜おじや 鮭のつぶし煮 スープ	野菜おじや 鮭のつぶし煮 スープ	フルーツ	フルーツ
23日 (金)	10倍がゆ 南瓜ペースト すまし汁	全がゆ ササミブロックリー人参のつぶし煮 パンプキンスープ	軟飯 ササミブロックリー人参のフルーツ煮 パンプキンスープ	フルーツ	フルーツ
24日 (土)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ 鶏ひき肉玉ねぎ人参のつぶし煮 フルーツ	軟飯 鶏ひき肉玉ねぎ人参の柔らか煮 フルーツ	パンがゆ	パン🍞
26日 (月)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	さつま芋がゆ ササミじゃが芋玉ねぎ人参のつぶし煮 大根おろし汁	さつま芋入り軟飯 ササミじゃが芋玉ねぎ人参の柔らか煮 大根おろし汁	ヨーグルト	ヨーグルト
27日 (火)	10倍がゆ じゃが芋ペースト みそ汁（上澄み）	全がゆ 白身魚じゃが芋ピーマンのつぶし煮 玉ねぎスープ	軟飯 白身魚じゃが芋ピーマンの柔らか煮 玉ねぎスープ	フルーツ	フルーツ
28日 (水)	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	クタクタ煮込み野菜そば フルーツ	煮込み野菜そば フルーツ	シラス野菜おじや	シラス野菜おじや
	<p>☆ 厚生労働省の栄養基準にそって進めていきます。</p> <p>☆ 離乳食は1歳～1歳半頃に完了とし 幼児食へ移っていきます。</p>				





12月の予定献立表

楚辺すみれ保育園

令和4年12月

管理栄養士 石垣美和子

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)	体の調子をとのえる(みどり)	その他
1	木	あわご飯 魚のチーズパン粉焼き ほうれん草炒め 白菜のみそ汁 フルーツ	かりんとう 保育乳	グルクン切り身 鶏卵 チーズ 豚肉 油揚げ 保育乳	クラッカー 精白米 あわ 小麦粉 パン粉 油	ブロッコリー ほうれん草 人参 はくさい しめじ フルーツ	
2	金	鶏ごぼめし ポイルウイナー 切り干しサラダ 南瓜のみそ汁 フルーツ	きなごサンド 保育乳	チーズ 鶏肉 ウイナー きな粉 保育乳	精白米 油 いりごま 三温糖 食 パン グラニュー糖	ごぼう ひじき 人参 しいたけ 切干だいこん きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ フルーツ	
3	土	野菜そば マカロニサラダ チーズ フルーツ	カステラ 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 チーズ 保 育乳	沖縄そば マカロニ	キャベツ 人参 きくらげ きゅうり ホールコーン缶 フルーツ	
5	月	ドライカレー コールスローサラダ わかめスープ フルーツヨーグルト	まんじゅう 保育乳	豚ひき肉 ハム 絹ごし豆腐 プレーンヨーグルト 保育乳	クラッカー 精白米 油 三温糖	人参 玉ねぎ トマト缶 キャベツ きゅうり わかめ ねぎ バナナ りんご みかん缶	
6	火	雑穀ご飯 魚フライタルソース タマナ炒め ほうれん草のみそ汁 フルーツ	ちんぴん 保育乳	白身魚 鶏卵 牛乳 保育乳	鉄ウエハース 精白米 小麦粉 パン粉 油 黒砂糖	ピクルス 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 人参 いら ほうれん草 えのき フルーツ	
7	水	ミートスパゲッティ ブロッコリーのツナ和え きのごスープ フルーツ	青菜おにぎり 保育乳	豚ひき肉 しらす干し ツナ缶 保育乳	スパゲッティ 小麦粉 いりごま 三温糖 精白米	玉ねぎ マッシュルーム缶 人参 トマト缶 ブロッコリー きゅうり しめじ えのき 長ねぎ フルーツ からしな	
8	木	あわご飯 筑前煮 うじら豆腐 キャベツのみそ汁 フルーツ	芋とりんごのコンポート 保育乳	鶏肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 保育乳	精白米 あわ こんにゃく 油 三温糖 小麦粉 さつまいも	大根 人参 しいたけ ごぼう れん こん いんげん ひじき こまつな キャ ベツ しめじ ねぎ フルーツ りんご レーズン	
9	金	お弁当の日 	お誕生ケーキ 保育乳	お誕生会！！			楽しみだね！
10	土	沖縄そば 野菜かき揚げ フルーツ	玄米棒 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 しらす干し 保育乳	沖縄そば 三温糖 油 小麦粉 玄 米菓子	ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう いら フルーツ	
12	月	親子かばやき丼 三色ナムル 冬瓜のみそ汁 フルーツ	メロンパン風トースト 保育乳	鶏肉 鶏卵 油揚げ 保育乳	鉄ウエハース 精白米 油 三温糖 食パン 小麦粉	玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 もやし とうがん フルーツ	
13	火	ソース焼きそば さつま芋のごま和え ゆし豆腐 フルーツ	梅しおおにぎり 保育乳	チーズ 豚肉 ゆし豆腐 保育乳	中華めん ゆで 油 さつまいも いりごま 三温糖 精白米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ごぼう いんげん ねぎ フルーツ 梅干し しその葉	
14	水	妻ご飯 鯖のかれ焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁 フルーツ	グリーンホットケーキ 保育乳	さば だいず(ゆで) ツナ缶 沖縄 豆腐 牛乳 鶏卵 保育乳	精白米 押麦 小麦粉 油 こんにゃく 三温糖 ホットケーキミックス	ひじき 人参 キャベツ 大根 ねぎ フルーツ こまつな	
15	木	玄米ご飯 キャベツのメンチカツ 青菜豆腐炒め ソーメン汁 フルーツ	ふかし芋 保育乳	煮干し 豚ひき肉 脱脂粉乳 鶏卵 ツナ缶 沖縄豆腐 保育乳	精白米 玄米 パン粉 小麦粉 油 そうめん さつまいも	キャベツ 人参 こまつな フルーツ しいたけ ねぎ	
16	金	ハヤシライス 春雨サラダ もずくのすまし汁 ヨーグルト	フルーツシリアル	牛肉 生クリーム ハム ヨーグルト 牛乳	精白米 じゃがいも 油 はるさめ 三温糖 とうろこし コーンフレーク	人参 玉ねぎ マッシュルーム缶 ピーマン きゅうり きくらげ もやし もずく とうがん こまつな バナナ りんご ちま缶	
17	土	野菜そば 南瓜サラダ 茹で卵 フルーツ	あんパン 保育乳	豚肉 かまぼこ ハム 鶏卵 保育乳	クラッカー 沖縄そば	キャベツ 人参 きくらげ かぼちゃ きゅうり フルーツ	
19	月	妻ご飯 赤魚の揚げ煮 ビーフン炒め 冬瓜豆腐のみそ汁 フルーツ	フライドポテト 保育乳	赤魚 豚肉 沖縄豆腐 保育乳	精白米 押麦 片栗粉 油 ビーフン じゃがいも	なす ねぎ へちま 玉ねぎ 人参 ピーマン とうがん みず菜 フルーツ 青のり粉	
20	火	ロールパン ふわふわハンバーグ トマトサラダ カレースープ フルーツ	じゃこおにぎり 保育乳	豚ひき肉 沖縄豆腐 鶏卵 牛乳 絹ごし豆腐 ベーコン しらす干し 保育乳	鉄ウエハース ロールパン パン粉 三温糖 油 精白米 いりごま	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー トマト きゅうり 大根 ホールコーン 缶 はくさい フルーツ 焼きのり	
21	水	雑穀ご飯 チンジャオロース 白菜りんごのサラダ 小松菜のみそ汁 フルーツ	フレンチトースト 保育乳	豚肉 油揚げ 鶏卵 牛乳 保育乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま 乾 食パン	ピーマン 赤ピーマン たけのこ 人参 はくさい きゅうり りんご こまつな フルーツ	
22	木	トウジンジュース 鮭の塩焼き イナムドウチ フルーツ	くずもち 保育乳	三枚肉 ベにげ 生 豚肉 かまぼこ きな粉 保育乳	精白米 油 こんにゃく いもくず 粉黒糖	人参 しいたけ もずく いら ねぎ フルーツ しょうが	冬至
23	金	クリームピラフ チキンのから揚げ ブロッコリーサラダ パンプキンスープ フルーツ	クリスマスケーキ 保育乳	牛乳 鶏肉 ツナ缶 生クリーム 保育乳	精白米 小麦粉 片栗粉 油 三温糖	人参 しめじ えのき しょうが ブロッコリー きゅうり トマト かぼちゃ たまねぎ フルーツ	クリスマスメニュー
24	土	チャーハン チーズ ポテトサラダ フルーツ	ステックパン 保育乳	煮干し チーズ ハム 保育乳	精白米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 ピーマン こんにゃく きゅうり ホールコーン缶 フルーツ	
26	月	カレーライス 大根サラダ 春雨スープ ヨーグルト	レーズンポテト 保育乳	豚肉 ヨーグルト きな粉 保育乳	精白米 じゃがいも 油 三温糖 はるさめ さつまいも	人参 玉ねぎ ピーマン 大根 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン こまつな レーズン	
27	火	妻ご飯 魚のオーロラソース焼き カラフルきんぴら じゃが芋のみそ汁 フルーツ	タンナーファックル 保育乳	煮干し 白身魚 牛乳 ベーコン 保育乳	精白米 押麦 しらたき 三温糖 じゃがいも 黒砂糖	ごぼう 人参 ピーマン たまねぎ ねぎ フルーツ	
28	水	年越しそば さつま芋サラダ かりかひ瓜 フルーツ	わかめおにぎり 保育乳	豚肉 蒸しかまぼこ 鶏卵 チーズ 削 り節 しらす干し 保育乳	鉄ウエハース 沖縄そば 三温糖 油 さつまいも 精白米 いりごま	ねぎ きゅうり りんご レーズン フルーツ わかめ	

☆ 材料などの都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 赤 黄 緑の色分けは厚生労働省の6つの基礎食品と 文部科学省の食べ物の3つの動きに基づいています。



🎄 12月 🎄



食育だより



令和4年



楚辺すみれ保育園

今年も早いもので残すところ 1ヶ月足らずとなりました。クリスマスや冬休み、お楽しみが多い12月。寒さもだんだんと本格的になってきます。手洗いやうがいを徹底し コロナ インフルエンザにも充分 気をつけて 元気に1年を締めくくりましょう。



《 冬野菜を食べよう 》

< 今月 22 日は 冬至 です >

冬の野菜には身体を温める作用があります。暖房や衣服で身体を温めても身体の中が冷えていると 抵抗力が低下してしまいます。上手に旬の冬野菜を摂り身体の中から 温まりましょう。

冬至は 一年のうちで一番昼が短く夜が長い日です。

冬至にはにんじんやレンコンなど「ん」が2つ つくものを食べると 運気がよくなると考えられています。特にかぼちゃ(別名なんきん)は風邪や病気の予防に 食べたほうが良いとされています。かぼちゃは本来夏野菜ですが 冬至の日まで 長期保存ができ この時期に しっかり 栄養を摂り 家族の健康を願うという 意味も込められています。

沖縄では 冬至の日に トウンジージュシー を食べて 無病息災を願います。

☆冬野菜の特徴

寒さで凍ることのないよう、細胞に糖を蓄積するため 糖度の高い野菜が多いです 又 ビタミンやカロテン等 栄養価も高く免疫力を高め風邪予防にも効果があります。

身体を温めるレシピ紹介(今月の献立より)

<白菜のカレースープ>

材料 …絹ごし豆腐 白菜 人参 ベーコン 油 カレー粉 塩 こしょう コンソメ 粉パセリ

作り方 …①人参 ベーコンは千切り 白菜は1cmざく切り 豆腐はさいの目に切る

② 人参 ベーコン 白菜 カレー粉を油で炒め 水 コンソメを入れて煮る

③ 野菜が柔らかく なったら 豆腐を加え 塩 こしょうで味を調え 器に入れ 粉パセリをふって 出来上がり。

☆身体を温める冬野菜

根菜類 イモ類 葉菜類
大根 ごぼう さつまいも 白菜
小松菜 ほうれん草等

☆冬野菜を食べるポイント

冬野菜は水分を多く含んでいるため 生で食べると冷たい水を身体に入れるような ものですので 加熱調理をして 温かいものを

をいただきますよ! 簡単にできる鍋料理や煮物等 お勧めですよ。

