



## 平成30年12月献立表（中期・モグモグ期）

					1 土  
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
りんご粥 彩り野菜の煮物 野菜スープ	夕焼け粥 カレーのブロッコリーあんかけ 野菜スープ	きなこ粥 鶏肉とじゃがいものホクホク煮 野菜スープ	たまご粥 鮭のきゅうりソースかけ 野菜スープ	7倍粥 鶏肉とほうれん草の卵とじ 野菜スープ	キャベツともやしのとろみうどん 大根とツナのサラダ マッシュポテト
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
キャベツ粥 ささみのトマト煮 野菜スープ	ひじき粥 鶏のブロッコリー添え 野菜スープ	7倍粥 たらの卵あんかけ 野菜スープ	野菜煮込みうどん そばろのうま煮 ブロッコリーのすり流し	トマト粥 豆腐の野菜煮 野菜スープ	ツナのおんかけにゆう麺 ポパイサラダ りんごの甘煮
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
7倍粥 鶏肉のチーズ煮 野菜スープ	きなこ粥 たらのトマトソース 野菜スープ	ほうれん草粥 鶏肉と納豆の煮物 野菜スープ	ブロッコリー粥 そばろのだし煮 野菜スープ	にんじん粥 カレーの小松菜あん 野菜スープ	野菜たっぷりうどん かぼちゃのそばろ煮 ほうれん草のとろとろ煮
ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
<b>天皇誕生日 振替休日</b>	<b>お誕生会 クリスマスメニュー♪</b>	りんご粥 鮭と大根の煮物 野菜スープ	三色粥 しらすのみぞれ煮 野菜スープ	年越しうどん ささみときゅうりのサラダ にんじんしりしり	<b>休園日</b>
	ミルク	ミルク	ミルク	ミルク	
<b>31</b>					
<b>月</b>					
<b>休園日</b>					

●ひとことメッセージ●

献立は、炭水化物、ビタミン・ミネラル、たんぱく質の各栄養素が入るように、主食+主菜+副菜を意識するとよいでしょう。いろいろな旬の食材を取り入れて、違った味や食感を体験させてあげましょう。

今の時季であれば人参や葉物野菜が旬を迎えています。旬ならではの甘味を感じられたり、栄養素がたっぷり含まれていますので、献立に取り入れてみましょう。

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園






## 平成30年12月献立表（後期・カミカミ期）

					1 土 
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
りんご粥 彩り野菜炒め煮 もやしとわかめのナムル 野菜スープ	夕焼け粥 フィッシュシチュー ブロッコリーサラダ 野菜スープ	きなこ粥 肉じゃが 小松菜の納豆和え 赤ちゃん味噌汁	たまご粥 鮭のきゅうりソースかけ キャベツとみかんのサラダ 冬野菜のスープ	5倍粥 鶏肉の卵とじ 大根とほうれん草の和え物 赤ちゃんすまし汁	キャベツともやしのとろみうどん 大根とツナのサラダ マッシュポテト
スイートポテト ミルク	けんちんうどん ミルク	さつまいものミルク煮 ミルク	野菜雑炊 ミルク	チーズトースト ミルク	おやつドリア ミルク
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
キャベツ粥 ささみのチーズ衣焼き トマトサラダ 赤ちゃん味噌汁	ひじき粥 鶏の照り焼き ブロッコリーの白和え 赤ちゃん味噌汁	5倍粥 たらのケチャップあんかけ 大根のバンバンジーサラダ たまごスープ	野菜煮込みうどん 肉団子の味噌煮 ブロッコリーのヨーグルト和え	トマト粥 豆腐ハンバーグ 五目野菜煮 赤ちゃん味噌汁	ツナのおんかけにゆう麺 ポパイサラダ りんごの甘煮
お好み焼き風蒸しパン ミルク	いちごのパバロア ミルク	手作りベビークッキー ミルク	ころころおにぎり ミルク	フレンチトースト ミルク	じゃがバター ミルク
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
5倍粥 鶏肉のクリーム煮 チーズサラダ 野菜スープ	きなこ粥 たらのトマトソース 豆腐のさっぱりサラダ 赤ちゃん味噌汁	ほうれん草粥 鶏肉と大根の煮物 納豆の卵焼き 野菜スープ	ブロッコリー粥 松風焼き わかめの和え物 赤ちゃんすまし汁	にんじん粥 カレイの味噌煮 小松菜のしらす和え 赤ちゃん味噌汁	ほうとう風うどん かぼちゃのそぼろ煮 ほうれん草のお浸し
かき玉うどん ミルク	小松菜とじゃこの雑炊 ミルク	手作りプリン ミルク	マッシュポテトのグラタン ミルク	チーズ蒸しパン ミルク	お麩ピザ ミルク
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
<b>天皇誕生日 振替休日</b>	<b>お誕生会 クリスマスメニュー♪</b>	りんご粥 鮭と大根の煮物 キャベツと卵のお浸し 赤ちゃん味噌汁	三色粥 しらすのみぞれ煮 ほうれん草とわかめの和え物 赤ちゃん味噌汁	年越しうどん ささみときゅうりのサラダ にんじんしりしり	<b>休園日</b>
		ミルクプリン ミルク	お麩ラスク ミルク	手作りボーロ ミルク	
<b>31</b>					
<b>月</b>	●ひとことメッセージ● 献立は主食+主菜+副菜+汁物を意識してあげるとよいでしょう。 調味料で味付けに変化を持たせたり、手づかみ食べができるような メニューを組み込んであげると食べることの意欲にも繋がるでしょう。 また、赤ちゃんがお母さんのおなかの中にいたときから持っていた 鉄分はだんだんと少なくなっていき、鉄分の摂取が大切になる時期です。 鉄分を補うことができる卵や豆類、青魚や赤身肉にも少しずつ 挑戦してみましょう。				
<b>休園日</b>					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

平成30年12月献立表 (完了期・パクパク期)

  					1 土
					
3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土
軟飯 彩り野菜炒め もやしのナムル わかめスープ 赤ちゃんりんご寒天	夕焼け粥 フィッシュシチュー シーザーサラダ コンソメスープ 赤ちゃんみかん寒天	きなこ粥 肉じゃが 小松菜の納豆和え 豆腐とねぎの味噌汁 りんご	たまご粥 鮭のきゅうりソースかけ キャベツとベーコンのサラダ 冬野菜のスープ みかん	軟飯 鶏肉の卵とじ 大根とほうれん草の和え物 赤ちゃんすまし汁 ヨーグルト	キャベツともやしのラーメン 大根とツナのサラダ グレープ寒天
スイートポテト 麦茶	けんちんうどん 麦茶	さつまいものミルク煮 麦茶	野菜雑炊 麦茶	チーズトースト 麦茶	おやつドリア 麦茶
10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
キャベツ粥 ささみのチーズ衣焼き トマトサラダ 赤ちゃん味噌汁 りんご	ひじき粥 鶏の照り焼き ブロッコリーの白和え お麩の味噌汁 みかん	軟飯 たらのケチャップあんかけ 大根のバンバンジーサラダ たまごスープ グレープ寒天	コーンとわかめのラーメン 肉団子の味噌煮 ブロッコリーのチーズ和え ヨーグルト	トマト粥 豆腐ハンバーグ 五目野菜煮 小松菜と油揚げの味噌汁 赤ちゃんみかん寒天	ツナのスパゲティ ポパイサラダ コーンスープ りんご
お好み焼き風蒸しパン 麦茶	いちごのパバロア 麦茶	手作りベビークッキー 麦茶	ころころおにぎり 麦茶	フレンチトースト 麦茶	じゃがバター 麦茶
17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土
軟飯 豚肉のクリーム煮 チーズサラダ 野菜スープ いちご	きなこ粥 かじきのトマトソース 豆腐のさっぱりサラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 赤ちゃんみかん寒天	ほうれん草粥 鶏肉と大根の煮物 納豆の卵焼き 野菜スープ ヨーグルト	ブロッコリー粥 松風焼き わかめの和え物 赤ちゃんすまし汁 みかん	にんじん粥 さばの味噌焼き 小松菜のちりめん浸し かぼちゃ入り豚汁 りんご	ほうとう風うどん かぼちゃといんげんのそぼろ煮 オレンジ寒天
かき玉うどん 麦茶	小松菜とじゃこの雑炊 麦茶	手作りプリン 麦茶	マッシュポテトのグラタン 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	お麩ピザ 麦茶
24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土
<b>天皇誕生日 振替休日</b>	<b>お誕生会 クリスマスメニュー♪</b>	軟飯 ぶり大根 キャベツと卵のお浸し もやしと油揚げの味噌汁 りんご	三色粥 しらすのみぞれ煮 ほうれん草とちくわの和え物 なめこの味噌汁 みかん	年越しうどん ささみときゅうりのサラダ グレープ寒天	<b>休園日</b>
		ミルクプリン 麦茶	手作りボーロ 麦茶	シュガートースト 麦茶	
31 月					
休園日					
<b>●ひとことメッセージ●</b> 献立は主食+主菜+副菜+汁物を基本に、大人用の材料から取り分けて薄味にしたり、形態を変えてあげるとよいでしょう。 この時期から栄養のほとんどを食事から摂るようになります。 一度の食事で食べられる量は少ないので朝、昼、夜の食事に加えておやつ(補食)で栄養素やエネルギーを補うようにしましょう。					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園



