



令和5年 12月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
1	金	ブランコッパン チキンと野菜のポトフ かぼちゃサラダ チーズ 柿	いなり寿司 酪農牛乳	ポトフはお野菜もお肉も柔らかくて食べやすいので朝食にもおすすめです	鶏もも肉 チーズ レッドキドニー缶 いなり油揚げ 酪農牛乳	パン ジャが芋 胚芽米 白ごま	大根 キャベツ 人参 セロリー にんにく 生姜 南瓜 レーズン 柿
2	土	胚芽米御飯 クリームシチュー ほうれん草のすまし汁 みかん	マフィン 酪農牛乳	シチューにスキムミルクを入れてカルシウムアップ↑↑	鶏もも肉 酪農牛乳 スキムミルク	胚芽米 ジャが芋 マフィン	人参 玉葱 白菜 しめじ ほうれん草 クリームコーン缶 みかん
4	月	胚芽米雑穀御飯 チキンの照煮 からし菜白和え かちゅー湯 ドライブルー	ヨーグルト ポムポム 酪農牛乳	ポムポム! なんだかかわいいですね! りんご入りヨーグルト ケーキです、 美味しそう~	鶏もも肉 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 卵 プレーンヨーグルト 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉	大根 玉葱 生姜 ブロッコリー 人参 にんにく からしな 長ねぎ ブルー りんご
5	火	胚芽米雑穀御飯 魚の甘酢あんかけ おからイリチー ほうれん草のみそ汁 グレープフルーツ	黒糖棒 酪農牛乳	バサバサして少し食べにくいおからですが、だし汁を入れしっとり食べやすくしています	白身魚 おから 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 黒糖棒	玉葱 人参 乾燥椎茸 いんげん ほうれん草 グレープフルーツ
6	水	沖縄そば ひじきの胡麻和え バナナ	鶏ごぼう御飯 酪農牛乳	ひじきはカルシウムカリウム、鉄分など 幼児に必要な栄養素が豊富に含まれています	豚肉 かまぼこ ひじき ツナ缶 鶏もも肉 酪農牛乳	沖縄そば すりごま 胚芽米	玉葱 人参 葱 胡瓜 コーン缶 パナナ ごぼう 乾燥椎茸
7	木	胚芽米雑穀御飯 納豆けすり和え お魚ステーキ 大根と島人参のイリチー 白菜のみそ汁 みかん	うぐいすパン 酪農牛乳	沖縄県産の細長くて黄色い島人参、鮮やかで料理をかわいく彩ってくれます	挽きわり納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 パン	にんにく 玉葱 大根 人参 島人参 いら 白菜 葱 みかん
8	金	胚芽米雑穀御飯 油味噌 おでん スティック甘酢 乳酸ドリンク	黒糖アガラサー 豆乳	今日の給食は緑の仲間が不足ですが、だし汁を料理でお願いします	豚肉 卵 ちくわ 厚揚げ 酪農牛乳 調製豆乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋	大根 胡瓜 レーズン
9	土	ハヤシライス 大根のすまし汁 みかん	おにぎり 酪農牛乳	ハヤシライスにレバーをプラスして鉄分強化をしています	豚肉 豚レバー スキムミルク わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米	玉葱 人参 えのき カットトマト缶 大根 みかん
11	月	牛丼 大根とセロリの甘酢和え かちゅー湯 グレープフルーツ	とうもろこしの かき揚げ 酪農牛乳	沖縄県産セロリの美味しい時期です 意外ですが子供たちセロリの甘酢和えよく食べますよ!	牛肉 糸削り節 卵 酪農牛乳	胚芽米 小麦粉	玉葱 人参 まいたけ 糸こんにゃく 大根 グリーンピース 長葱 セロリー コーン缶 グレープフルーツ
12	火	胚芽米雑穀御飯 チキンから揚げ 野菜イリチー アーサのみそ汁 みかん	ふかし芋 酪農牛乳	大好きなチキンのから揚げ! 副菜も汁物も果物もバランス良く食べてね!	鶏もも肉 豚肉 アーサ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 さつま芋	生姜 にんにく キャベツ 玉葱 人参 えのき みかん
13	水	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 野菜のナムル わかめスープ ドライブルー	たまごパン 酪農牛乳	ゴマの風味が香ばしいお野菜のナムルはマーボー豆腐との組み合わせで食べやすくなります	豚ミンチ 沖縄豆腐 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 卵パン	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 グリーンピース 大根 胡瓜 島人参 ねぎ ブルー
14	木	鶏肉と根菜の丼 小魚佃煮 愛の泉ファイトスープ バナナ	ヨーグルト せんべい	ごぼうやレンコンの入った丼、カミカミ噛む力を強くします 食物繊維も豊富で腸の働きをよくします	刻みのり 鶏もも肉 カエリ ヨーグルト	胚芽米 白ごま せんべい	ごぼう 人参 玉葱 れんこん いんげん キャベツ 南瓜 バナナ

*朝の補食は3歳未満児のみです。

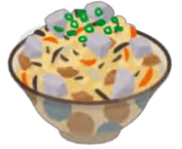
*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





令和5年 12月 幼児食 予定献立表

愛の泉保育園



日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
15	金	ブランコッペパン 鮭のグラタン 野菜と卵のスープ クリスマスボンチ	ビスケット 酪農牛乳	鮭のグラタンに ゼリーの入ったボンチ 12月の季節のメニュー 楽しみです！ 明日はおゆうぎ会！ がんばるぞ～	鮭 酪農牛乳 スキムミルク ピザ用チーズ 卵	パン マカロニ ビスケット	玉葱 フロccoliリー しめじ ほうれん草 コーン缶 パナナ りんご みかん缶
18	月	胚芽米雑穀御飯 さば照り焼き (1.2歳児クラスは白身魚) 豚肉と野菜の味噌炒め かき卵のすまし汁 りんご	レバーペースト サンド ぶどうジュース	幼児の成長に必要な 鉄分、レバーに多く 含まれています レバーサンド大好きで よく食べますよ！	さば 白身魚 豚肉 卵 鶏レバー	胚芽米 押麦 もちきび 食パン	生姜 玉葱 人参 キャベツ 茄子 しめじ 豆みょう りんご セロリー
19	火	お誕生会 (お弁当・水とう)	お誕生ケーキ 酪農牛乳	12月生まれのお ともたち～ おめでとうございます			
20	水	クリスマスバターライス グリルチキン ツリーポテト ミネストローネ アセロラジュース	星せんべい バナナ 酪農牛乳	今日はクリスマスの お楽しみメニュー 楽しんで下さいね！	鶏手羽元 鶏もも肉 酪農牛乳 豚肉	胚芽米 じゃが芋 マカロニ せんべい ビスケット	コーン缶 人参 生姜 パセリ にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン 玉葱 セロリー キャベツ トマト缶 パナナ
21	木	胚芽米雑穀御飯 ひじき佃煮 魚のコーン焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁 グレープフルーツ	味噌おにぎり 酪農牛乳	白菜が美味しい時期 です、今日はみそ汁で いただきます、サラダ にもおすすめ！シャキ シャキとした食感が クセになります	ひじき 白身魚 豚肉 油揚げ わかめ ツナ缶 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 白ごま 小麦粉 じゃが芋	クリームコーン缶 パセリ 玉葱 人参 生しいたけ 白菜 グレープフルーツ
22	金	トゥンジージュシー 南瓜いとこ煮 ゆず大根 小魚 豆腐のみそ汁 ドライブルー	ブラウニーに フルーツを添えて、	今日は冬至です ジュシーと南瓜と ゆずを食べて元気に 過ごしましょう！ おやつはお楽しみ おやつ会です！	豚肉 ひじき 小豆 ミニフィッシュ 沖縄豆腐 卵	胚芽米 田芋 小麦粉	人参 乾燥椎茸 葱 南瓜 大根 プルーン ほうれん草 いちご りんご ぶどう
23	土	胚芽米御飯 大根イリチー じゃが芋のみそ汁 みかん	おにぎり 酪農牛乳	年中みかける大根 ですが、冬が旬の お野菜です！ 整腸作用があります	豚肉 厚揚げ わかめ 味付けのり 酪農牛乳	胚芽米 じゃが芋	大根 人参 なら 玉葱 みかん
25	月	和風そぼろ丼 ブロッコリーおかか和え 大根のみそ汁 みかん	アップルクッキー 酪農牛乳	オートミール入りの りんごのクッキー！ クリスマスなので シナモンの風味も 楽しんでね	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 糸削り節 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 オートミール 小麦粉	人参 いんげん 乾燥椎茸 生姜 ブロッコリー 大根 ねぎ みかん りんご
26	火	豚肉と野菜の カレーライス 大根サラダ バナナ 豆乳	さつま芋ぜんざい	豆には色々な種類が あります、黒豆や 白豆、緑豆、金時豆 比べてみるのも 楽しそうですね！	豚肉 豚レバー スキムミルク 調製豆乳 金時豆	胚芽米 じゃが芋 押麦 さつま芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 りんご 大根 胡瓜 パナナ
27	水	胚芽米雑穀御飯 だし巻卵 味付けのり 白菜とりんごのサラダ ソーキ汁 ドライブルー	ポロポロジュシー	今年最後の給食は ソーキ汁です、 上手に骨付き肉 食べれるかな？	味付けのり 卵 あおりの粉 豚肉 昆布	胚芽米 押麦 もちきび	人参 白菜 りんご コーン缶 レーズン 大根 島人参 葱 プルーン 乾燥椎茸 からしな
28	木	お弁当	スイートポテト 酪農牛乳	年末・年始は家族と 一緒に美味しい物を たくさん食べて 楽しく過ごしてね！			

*朝の補食は3歳未満児のみです。

*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

良いお年を