



# 12月 予定献立表(離乳)



## ハーモニー保育園

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
1 15 金	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) 挽肉と野菜のやわらか煮 (鶏ひき肉・ブロッコリー・人参)	やわらか粥 スープ(ブロッコリー・人参) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉のパン粉焼き・花野菜の和風マヨ和え  米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・じゃがいも・鶏肉・塩・パセリ・パン粉・サラダ油・ ブロッコリー・カリフラワー・人参・しょうゆ・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい  牛乳・りんご蒸しパン 小麦粉・りんご・砂糖
2 16 土	(This row is crossed out with a diagonal line)			
4 18 月	やわらか粥 スープ(かぶ・ワカメ) 挽肉と青菜のやわらか煮 (豚ひき肉・チンゲン菜・玉ねぎ・人参)	やわらか粥 みそ汁(じゃがいも・チンゲン菜) 豆腐と大根のやわらか煮 (豆腐・大根・人参)	軟飯・中華スープ・豆腐の五目煮・甘酢和え  米・鶏がらだし・塩・春雨・ワカメ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・椎茸・チンゲン菜・豆腐・ サラダ油・砂糖・酒・しょうゆ・片栗粉・ごま油・大根・かぶ・きゅうり・酢	牛乳・せんべい  牛乳・みそポテト じゃがいも・小麦粉・サラダ油・みそ・ みりん・酒・しょうゆ
5 19 火	やわらか粥 みそ汁(小松菜・麩) さつまいものやわらか煮 (豚ひき肉・さつまいも・玉ねぎ)	やわらか粥 スープ(さつまいも・玉ねぎ) マカロニと野菜のやわらか煮 (マカロニ・小松菜・人参)	軟飯・みそ汁・豚肉の甘辛炒め・さつまいもサラダ  米・かつおだし・みそ・なめこ・麩・豚肉・玉ねぎ・竹の子・小松菜・人参・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・ゴマ・ごま油・さつまいも・きゅうり・コーン・エッグフリーマヨネーズ	牛乳・せんべい  牛乳・マカロニきなこ マカロニ・きな粉・砂糖
6 20 水	やわらか粥 みそ汁(大根) 白身魚と野菜のやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	やわらか粥 スープ(じゃがいも・人参) やわらか納豆煮 (納豆・ほうれん草)	軟飯・みそ汁・サワラの煮付け・青菜の納豆和え  米・かつおだし・みそ・ごま油・大根・ごぼう・長ネギ・魚(サワラ)・砂糖・酒・しょうゆ・ 生姜・ほうれん草・人参・納豆	牛乳・せんべい  牛乳・バナナスコーン 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・バナナ
7 木	やわらか洋風トマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ トマト缶) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) ツナとキャベツのやわらか煮 (ツナ・キャベツ・じゃがいも)	ミートソーススパゲティ・キャベツのマヨネーズサラダ・オレンジ  スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・きゅうり・キャベツ・コーン・ エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい  牛乳・ワカメおにぎり 米・ワカメ
21 木 誕生会	やわらか洋風トマトにゆめん (そうめん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ トマト缶) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) ツナとキャベツのやわらか煮 (ツナ・キャベツ・じゃがいも)	ミートソーススパゲティ・キャベツのマヨネーズサラダ・オレンジ  スパゲティ・サラダ油・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・トマト缶・ ケチャップ・ソース・チキンコンソメ・砂糖・塩・きゅうり・キャベツ・コーン・ エッグフリーマヨネーズ・オレンジ	牛乳・せんべい  牛乳・誕生日ケーキ 小麦粉・ホイップ・バナナ・黄桃缶
8 金	やわらか粥 みそ汁(もやし・ワカメ) かぼちゃのやわらか煮 (鶏ひき肉・かぼちゃ・人参)	やわらか粥 スープ(かぼちゃ・人参) 白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ)	軟飯・みそ汁・鶏肉のオニオンソース・かぼちゃの煮物  米・かつおだし・みそ・もやし・ワカメ・鶏肉・塩・小麦粉・玉ねぎ・サラダ油・砂糖・酢・ しょうゆ・かぼちゃ・酒・インゲン	牛乳・せんべい  牛乳・すいとん 豚肉・長ネギ・人参・大根・椎茸・ サラダ油・かつおだし・酒・塩・ しょうゆ・小麦粉

日付	離乳中期 7~8ヶ月頃 舌でつぶせる固さ		完了期 12~18ヶ月頃 歯ぐきでかめる固さ	
	午前食	午後食	昼食	午前おやつ 午後おやつ
22 金 クリスマス 冬至	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・かぼちゃ) りんご	やわらか粥 みそ汁(白菜) 白身魚と大根のやわらか煮 (魚(タラ)・大根・玉ねぎ・人参)	ピラフ・かぼちゃスープ・鶏肉の唐揚げ・白菜のマリネ・りんご  米・サラダ油・チキンコンソメ・塩・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・コーン・かぼちゃ・豆乳・パセリ・鶏肉・おろし生姜・酒・しょうゆ・片栗粉・白菜・大根・きゅうり・砂糖・酢・りんご  	牛乳・せんべい 牛乳・キラキラゼリー せんべい ゼリーの素・いちご せんべい 
9 23 土	(Blank area with diagonal line)			
11 25 月	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・麩) 白身魚とじゃがいものやわらか煮 (魚(タラ)・じゃがいも・人参)	やわらか粥 スープ(じゃがいも) 野菜のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・玉ねぎ・人参)	軟飯・みそ汁・ブリの照り焼き・切干大根のサラダ  米・かつおだし・みそ・麩・えのき・魚(ブリ)・砂糖・酒・しょうゆ・サラダ油・鶏肉・切干大根・きゅうり・人参・塩昆布	牛乳・せんべい 11日)牛乳・ピーチゼリー&せんべい ゼリーの素・せんべい 25日)牛乳・セサミクッキー 小麦粉・砂糖・サラダ油・ゴマ
12 26 火	やわらか粥 やわらか具だくさんスープ (豚ひき肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも) みかん	やわらか粥 みそ汁(人参・ひじき) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・白菜・玉ねぎ)	レンコン入りポークカレー・ひじきと白菜のサラダ・みかん  米・豚肉・レンコン・玉ねぎ・人参・サラダ油・カレールウ・ひじき・みりん・しょうゆ・白菜・コーン・インゲン・酢・みかん  <b>旬の食材の日</b>	牛乳・せんべい 12日)牛乳・手作りプレーンクッキー 小麦粉・砂糖・サラダ油 26日)牛乳・ピーチゼリー&せんべい ゼリーの素・せんべい
13 27 水	やわらか粥 みそ汁(玉ねぎ・チンゲン菜) 大根のやわらかそぼろ煮 (鶏ひき肉・大根・人参)	やわらか粥 スープ(大根) 白身魚と青菜のやわらか煮 (魚(タラ)・チンゲン菜・もやし)	軟飯・みそ汁・鶏肉の治部煮・チンゲン菜のり和え  米・かつおだし・みそ・玉ねぎ・油揚げ・鶏肉・酒・おろし生姜・片栗粉・大根・人参・椎茸・砂糖・しょうゆ・チンゲン菜・もやし・のり  <b>石川県郷土料理の日</b>	牛乳・せんべい 牛乳・小倉ケーキ 小麦粉・砂糖・ベーキングパウダー・豆乳・サラダ油・こしあん
14 28 木	やわらか煮込みうどん (うどん・豚ひき肉・白菜・里芋・人参) オレンジ	やわらか粥 みそ汁(里芋・ワカメ) ツナと野菜のやわらか煮 (ツナ・白菜・人参)	みそ煮込みうどん・人参のツナゴマ和え・バナナ  うどん・豚肉・長ネギ・しめじ・白菜・里芋・めんつゆ・みそ・かつおだし・人参・きゅうり・ツナ・ゴマ・砂糖・しょうゆ・バナナ	牛乳・せんべい 牛乳・おかかおにぎり 米・鰹節・しょうゆ

★太枠で囲まれている12、26日(火)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

☆材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



## 12月 予定献立表(幼児)



## ハーモニー保育園

※午前おやつは1・2歳児のみです。

日付 曜日	昼食	昼食の食材				午前のおやつ 午後のおやつ	午後おやつ の主な食材
		血や肉になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの	調味料他		
1 15 金	ごはん・みそ汁 鶏肉のパン粉焼き 花野菜の和風マヨ和え	鶏肉	米・じゃがいも	玉ねぎ・パセリ・ ブロッコリー・人参・ カリフラワー	かつおだし・みそ・塩・ パン粉・サラダ油・しょうゆ・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 りんご蒸しパン	小麦粉・りんご・砂糖
2 16 土	あんかけうどん みかん		うどん	しめじ・白菜・玉ねぎ・ 人参・ネギ・みかん	かつお・昆布だし汁・ しょうゆ・みりん・片栗粉	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
4 18 月	ごはん・中華スープ 豆腐の五目煮 甘酢和え	ワカメ・ 豚ひき肉・豆腐	米・春雨	玉ねぎ・人参・椎茸・ チンゲン菜・大根・かぶ・ きゅうり	鶏がらだし・塩・サラダ油・ 砂糖・酒・しょうゆ・片栗粉・ ごま油・酢	せんべい・牛乳 牛乳 みそポテト	じゃがいも・小麦粉・ サラダ油・みそ・砂糖・ みりん・酒・しょうゆ
5 19 火	ごはん・みそ汁 豚肉の甘辛炒め さつまいもサラダ	豚肉	米・麩・ さつまいも	なめこ・玉ねぎ・竹の子・ 小松菜・人参・きゅうり・ コーン	かつおだし・みそ・ サラダ油・砂糖・酒・ しょうゆ・ゴマ・ごま油・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 マカロニきなこ	マカロニ・きなこ・砂糖
6 20 水	ごはん・みそ汁 サワラの煮付け 青菜の納豆和え	魚(サワラ)・ 納豆	米	大根・ごぼう・長ネギ・生姜・ ほうれん草・人参	かつおだし・みそ・ごま油・ 砂糖・酒・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 バナナスコーン	小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・ バナナ
7 木	ミートソーススパゲティ キャベツのマヨネーズサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ 人参・トマト缶・きゅうり・ キャベツ・コーン・ オレンジ	サラダ油・小麦粉・砂糖・ ケチャップ・ソース・ チキンコンソメ・塩・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 ワカメおにぎり	米・ワカメ
21 木 誕生会	ミートソーススパゲティ キャベツのマヨネーズサラダ オレンジ	豚ひき肉	スパゲティ	玉ねぎ・マッシュルーム・ 人参・トマト缶・きゅうり・ キャベツ・コーン・ オレンジ	サラダ油・小麦粉・砂糖・ ケチャップ・ソース・ チキンコンソメ・塩・ エッグフリーマヨネーズ	せんべい・牛乳 牛乳 誕生日ケーキ	小麦粉・ホイップ・ バナナ・黄桃缶
8 金	ごはん・みそ汁 鶏肉のオニオンソース かぼちゃの煮物	ワカメ・鶏肉	米	もやし・玉ねぎ・かぼちゃ・ インゲン	かつおだし・みそ・塩・ 小麦粉・サラダ油・砂糖・ 酢・しょうゆ・酒	せんべい・牛乳 牛乳 すいとん	豚肉・長ネギ・人参・ 大根・椎茸・サラダ油・ かつおだし・酒・塩・ しょうゆ・小麦粉
22金 クリスマス会 冬至	 ピラフ・かぼちゃスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のマリネ・りんご	豆乳・鶏肉	米	玉ねぎ・人参・ マッシュルーム・コーン・ かぼちゃ・パセリ・ おろし生姜・白菜・大根・ きゅうり・りんご	サラダ油・チキンコンソメ・ 塩・酒・しょうゆ・片栗粉・ 砂糖・酢	せんべい・牛乳 牛乳 キラキラゼリー・8星せんべい	ゼリーの素・いちご・ せんべい
9 23 土	ツナトマトスパゲティ オレンジ	ツナ油漬缶	スパゲティ	玉ねぎ・小松菜・トマト缶・ パセリ・オレンジ	油・ケチャップ・塩	せんべい・麦茶 麦茶 せんべい・クラッカー	せんべい・クラッカー
11 25 月	ごはん・みそ汁 ブリの照り焼き 切干大根のサラダ	魚(ブリ)・ 鶏肉・塩昆布	米・麩	えのき・切干大根・きゅうり・ 人参	かつおだし・みそ・砂糖・酒・ しょうゆ・サラダ油	せんべい・牛乳 牛乳 11日)ピーチゼリー&せんべい 25日)セサミクッキー	11日)ゼリーの素・ せんべい 25日)小麦粉・砂糖・ サラダ油・ゴマ
12 26 火	レンコン入りポークカレー ひじきと白菜のサラダ みかん	豚肉・ひじき	米	レンコン・玉ねぎ・人参・ 白菜・コーン・インゲン・ みかん	サラダ油・カレールウ・ みりん・しょうゆ・酢	せんべい・牛乳 牛乳 12日)手作りプレーンクッキー 26日)ピーチゼリー&せんべい	12日)小麦粉・砂糖・ サラダ油 26日)ゼリーの素・ せんべい
13 27 水	ごはん・みそ汁 鶏肉の治部煮 チンゲン菜ののり和え	油揚げ・ 鶏肉・のり	米	玉ねぎ・おろし生姜・大根・ 人参・椎茸・チンゲン菜・ もやし	かつおだし・みそ・酒・ 片栗粉・砂糖・しょうゆ	せんべい・牛乳 牛乳 小倉ケーキ	小麦粉・砂糖・ ベーキングパウダー・ 豆乳・サラダ油・ こしあん
14 28 木	みそ煮込みうどん 人参のツナゴマ和え バナナ	豚肉・ツナ	うどん・里芋	長ねぎ・しめじ・白菜・人参・ きゅうり・バナナ	めんつゆ・みそ・ゴマ・砂糖・ しょうゆ・かつおだし	せんべい・牛乳 牛乳 おかかおにぎり	米・鰹節・しょうゆ

★太枠で囲まれている12、26日(火)は、旬の食材の日です。裏面の給食だよりに記載している食材を使用しています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1・2歳児	482kcal(463)	17.8g(15.0)
3～5歳児	600kcal(574)	22.3g(21.5)

※カッコ内の数値は、基準値です。

午前おやつはのせんべいは、小丸純せんべい、サラダ味、サラダおかし、あげまる、こめせんべいを日替わりで用意します。

★材料の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★延長保育にはお菓子和飲み物がつきます。