



12月 幼児食献立表



赤・・・血や肉や骨を作る

黄・・・熱や力となる

緑・・・体の調子を整える

曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)			曜日	献立名	おもな材料(昼食・おやつ)		
		赤	黄	緑			赤	黄	緑
1 金	ごはん 八宝菜 納豆和え わかめスープ みかん きな粉蒸しパン	豚肉 エビ/いか うずらの卵 納豆/ツナ たまご 牛乳/きなこ	ごはん 小麦粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ/人参 青ピーマン たけのこ/白菜 モロヘイヤ わかめ/長ネギ しいたけ/みかん	16 土	ごはん ポークチャップ 粉ふき芋 すまし汁 バナナ ドーナツ	豚肉 牛乳 たまご	ごはん 小麦粉 砂糖 じゃが芋 バター 油	玉ねぎ しめじ ワカメ えのき バナナ
2 土	タコライス コーンバター すまし汁 パイナップル ゼリー	豚肉 チーズ たまご	ごはん 油 バター クッキー	玉ねぎ/人参 えのき キャベツ コーン/パイナップル ほうれん草 わかめ/長ネギ	18 月	ピピンバ かぼちゃ煮 すまし汁 みかん ごぼうチップス	豚肉 うずらの卵 牛乳	ごはん 砂糖 油	ネギ/わかめ もやし 玉ねぎ/人参 ほうれん草 かぼちゃ ごぼう/みかん
4 月	ごはん ささみフライ りんごサラダ ホワイトスープ みかん くずもち	ササミ たまご ベーコン 牛乳 きなこ	ごはん 小麦粉 パン粉 油 芋くず 黒糖	りんご/きゅうり キャベツ 玉ねぎ/人参 チンゲン菜 マッシュルーム コーン/みかん	19 火	沖繩そば アーサ天ぷら ナムル バナナ おにぎり	豚三枚肉 かまぼこ ツナ しらす干し たまご 鮭	沖繩そば 三温糖 小麦粉 油 ごはん	ネギ/アーサ 玉ねぎ/人参 ニラ/コーン 小松菜 もやし/きゅうり バナナ
5 火	ロールパン カップグラタン ミネストローネ バナナ いなり寿司	たまご むきエビ 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	ロールパン マカロニ バター/砂糖 小麦粉 ごはん じゃが芋	玉ねぎ/人参 キャベツ バナナ しいたけ 大根	20 水	ごはん 焼きそばのおろし煮 野菜の揚げ煮 みそ汁 りんご ヨーグルト	さば ヨーグルト たまご	ごはん 砂糖 さつま芋 油 クッキー 片栗粉	大根 青しそ 人参/えのき しいたけ いんげん 小松菜/りんご
6 水	ごはん 鮭の照り焼き 白菜の昆布和え みそ汁 ぶどう かぼちゃサンド	鮭 油揚げ 生クリーム 牛乳	ごはん 油 じゃが芋 食パン バター 砂糖	白菜 玉ねぎ/人参 小松菜 昆布 ネギ/ぶどう かぼちゃ	21 木	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草コーンバター 具だくさん汁 ぶどう 芋天ぷら	豚肉 豆腐 牛乳 たまご ヨーグルト	ごはん 油/バター パン粉 はるさめ さつま芋 小麦粉	玉ねぎ ほうれん草 コーン 白菜 人参/えのき 人参 ぶどう
7 木	麦ごはん 豆腐の五色揚げ 青菜とこんにやく和え みそ汁 モモ缶 もずく入りヒラヤチー	豆腐 鶏肉 たまご ツナ ヨーグルト	ごはん 片栗粉 油 小麦粉	人参/冬瓜 ひじき/しめじ コーン/もずく ほうれん草 キャベツ/ニラ こんにやく/もも	22 金	冬至ジュシー きびなごカレー揚げ きゅうりのあえ物 冬野菜みそ汁 オレンジ コーンマヨパン	三枚肉 かまぼこ きびなご 厚揚げ チーズ 牛乳/たまご	ごはん 紅芋 片栗粉 油/砂糖 ロールパン マヨネーズ	人参/玉ねぎ しいたけ ネギ/コーン きゅうり/大根 島人参/長ネギ オレンジ
8 金	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 小松菜のごま和え オレンジ おにぎり	油揚げ かまぼこ ちくわ たまご しらす干し ツナ	うどん 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	わかめ/ネギ 小松菜 人参 きゅうり オレンジ	23 土	親子クリスマス会			
9 土	カレーライス ヨーグルト和え すまし汁 ステックパン	鶏肉 ヨーグルト 豆腐 牛乳 たまご	ごはん じゃが芋 バター	人参 玉ねぎ なす パイナップル/みかん りんご/バナナ しいたけ/わかめ	25 月	ごはん 白身魚タルタルソース ほうれん草バター ホワイトスープ みかん マーブルケーキ	白身魚 たまご ベーコン 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉/バター 油/砂糖 マヨネーズ	きゅうり ほうれん草 コーン 人参/玉ねぎ 白菜 みかん
11 月	ごはん 豚レバー香り揚げ 野菜スープ ふりかけ みかん ホットケーキ	豚レバー ハム ベーコン たまご 牛乳	ごはん 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 砂糖/バター	玉ねぎ/人参 きゅうり みかん キャベツ 大根 みかん バナナ	26 火	スパゲッティミートソース ハムサラダ たまごスープ りんご おにぎり	豚肉 豚レバー ベーコン ハム たまご ツナ	スパゲッティ 油/バター 片栗粉 青ピーマン じゃが芋 マヨネーズ ごはん/砂糖	玉ねぎ/人参 なす/コーン 青ピーマン トマト/りんご レタス/きゅうり ブロッコリー
12 火	弁当会 バナナ ヨーグルト				27 水	ごはん チンジャオロース キャベツの中華和え ソーメン汁 ぶどう マフィン	豚肉 ササミ たまご 牛乳	ごはん 油 片栗粉 砂糖 ソーメン 小麦粉	長ネギ/きゅうり たけのこ 人参/玉ねぎ ピーマン ひじき/ネギ キャベツ/ぶどう
13 水	麦ごはん 魚の西京焼き ゴロゴロサラダ みそ汁 みかん缶 プリン	ほぎ チーズ たまご 牛乳	ごはん 砂糖 油 さつま芋 マヨネーズ ウエハース	人参 きゅうり 小松菜 大根 えのき みかん	28 木	麦ごはん マーボー豆腐 春雨のごま和え コーンスープ オレンジ レーズンパン	豆腐 豚肉 鶏レバー ササミ たまご ヨーグルト	ごはん 油 砂糖 片栗粉 はるさめ 小麦粉	長ネギ 人参 ネギ/コーン キャベツ 小松菜 オレンジ
14 木	ごはん チキンから揚げ りんごサラダ ホワイトスープ オレンジ 誕生日ケーキ	鶏肉 たまご ベーコン 牛乳	ごはん 片栗粉 小麦粉 油 ジュース	りんご/コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ/人参 チンゲン菜 オレンジ	15 金	ごはん ミートボールケチャップ煮 和風コールスロー すまし汁 グレープフルーツ サーターアンダギー	豚肉 たまご 牛乳	ごはん パン粉 片栗粉 砂糖/黒糖 マヨネーズ 小麦粉/バター	玉ねぎ/人参 キャベツ きゅうり/コーン 小松菜 えのき グレープフルーツ

★材料・行事・その他の都合により、献立を変更することがあります。

(作成者) 栄養士 玉城 朋子

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品・・・ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど