

12月



離乳食メニュー

七飯ほんちょう
保育園

日付	完了期	後期	中期	初期
1金	牛乳 ごはん 五目みそ汁 鮭のごま焼き キャベツとさ つま揚げの炒め煮 牛乳 大学芋	ごはん 五目みそ汁 鮭の やわらか煮 キャベツの炒 め煮 さつま芋の甘煮	ミルク 全がゆ ほうれん草 と大根のだし汁 白身魚の 柔らか煮 キャベツのとりと ろ煮	ミルク 五分がゆ ほうれん 草と大根のだし汁 白身魚 の柔らか煮 キャベツのとり とろ煮
2土	牛乳 豆乳ココア カレーラ イス みかんヨーグルト 牛 乳 レーズンパン	豆乳 ご飯 ミルクシチュー みかんヨーグルト ジャム パン	ミルク 豆乳 全がゆ ミル クシチュー 	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー
3日				
4月	牛乳 ごはん キャベツの みそ汁 豚肉の柳川風煮 物 コロコロサラダ 牛乳 おやつ焼きそば	ごはん キャベツのみそ汁 鶏ささみと野菜のとりとろ 煮 大豆と人参のやわらか 煮 おやつ野菜うどん	ミルク 全がゆ キャベツの だし汁 鶏ささみと野菜の とりとろ煮 大豆と人参の やわらか煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 白身魚と野菜の とりとろ煮 大豆と人参の やわらか煮
5火	牛乳 ごはん わかめスー プ マーボー豆腐(キッズ) ほうれん草のナムル 牛乳 チーズホットケーキ	ごはん わかめスープ 豆 腐のそぼろ煮 ほうれん草 のあえもの チーズホット ケーキ	ミルク 全がゆ キャベツの だし汁 豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のとりとろ煮	ミルク 五分がゆ キャベツ のだし汁 豆腐のとりとろ 煮 ほうれん草のとりとろ 煮
6水	牛乳 ごはん 玉ねぎとわ かめのみそ汁 鶏と揚げ じゃが芋の煮物 白菜のり あえ 牛乳 バナナハード ケーキ	ごはん 玉ねぎとわかめの みそ汁 鶏団子とじゃが芋 のとりとろ煮 白菜のりあ え バナナホットケーキ	ミルク 全がゆ 玉ねぎの だし汁 鶏団子とじゃが芋 のとりとろ煮 白菜やわら か煮	ミルク 五分がゆ 玉ねぎ のだし汁 じゃが芋のとりと ろ煮 白菜やわらか煮
7木	牛乳 食パン きのこの スープ ミートローフ マセ ドアンサラダ 牛乳 みたら し団子	食パン きのこのスープ 鶏団子のトマト煮 じゃが 芋のあえもの きなこおに ぎり	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 鶏団子のト マト煮 じゃが芋のとりとろ 煮	ミルク パンがゆ 玉ねぎと 人参のだし汁 白身魚のト マト煮 じゃが芋のとりとろ 煮
8金	牛乳 ごはん 豆腐となめ このみそ汁 白身魚のトマ トソース きゅうりの華風サ ラダ 牛乳 コーンチーズ トースト	ごはん 豆腐となめこのみ そ汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのあえもの ジャム パン	ミルク 全がゆ 豆腐のだし 汁 白身魚のトマト煮 きゅ うりのとりとろ煮	ミルク 五分がゆ 豆腐の だし汁 白身魚のトマト煮 きゅうりのとりとろ煮
9土	牛乳 豆乳ココア ホワイト シチューライス フルーツ ミックス 牛乳 あんぱん	豆乳 ごはん ミルクシ チュー くだもの ジャムパ ン	ミルク 豆乳 全がゆ ミル クシチュー 	ミルク 豆乳 五分がゆ 野 菜のミルクシチュー
10日				
11月	牛乳 ごはん 大根と油揚げ のみそ汁 八宝菜 春雨 サラダ 牛乳 まんまるじゃ が	ごはん 大根と油揚げのみ そ汁 鶏ささみと野菜のとり とろ煮 春雨のあえもの じゃが芋の煮ころがし	ミルク 全がゆ 大根のだし 汁 鶏ささみと野菜のとりと ろ煮 もやしときゅうりのや わらか煮	ミルク 五分がゆ 大根の だし汁 白身魚と野菜のとり とろ煮 もやしときゅうりの やわらか煮
12火	牛乳 ごはん なすと玉ね ぎのみそ汁 ぎせい豆腐 小松菜の納豆あえ 麦茶 豆乳もち	ごはん なすと玉ねぎのみ そ汁 豆腐のとりとろ煮 小 松菜の納豆あえ きなこお にぎり	ミルク 全がゆ なすと玉ね ぎのだし汁 豆腐のとりと ろ煮 小松菜にやわらか煮	ミルク 五分がゆ なすと玉 ねぎのだし汁 豆腐のとり とろ煮 小松菜にやわらか 煮
13水	牛乳 ごはん さつま芋と わかめのみそ汁 豚肉の しょうが焼き ほうれん草の サラダ 牛乳 おから蒸し パン	ごはん さつま芋とわかめ のみそ汁 鶏だんごのやわ らか煮 ほうれん草のあえ もの おから蒸しパン	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 鶏だんごのやわら か煮 ほうれん草のとりと ろ煮	ミルク 全がゆ さつま芋の だし汁 豆腐のやわらか煮 ほうれん草のとりとろ煮
14木	牛乳 食パン 豆乳スープ コロケ セン野菜 牛乳 じゃこごまおにぎり	食パン 豆乳スープ じゃ が芋焼き キャベツのあえ もの しらすおにぎり	ミルク パンがゆ 白菜の だし汁 じゃが芋のやわら か煮 キャベツのとりとろ 煮	ミルク パンがゆ 白菜の だし汁 じゃが芋のやわら か煮 キャベツのとりとろ 煮
15金	牛乳 ごはん 冬野菜の あったか汁 さばのみそ照 り焼き きんぴらごぼう 牛 乳 豆乳フレンチトースト	ごはん 冬野菜のあったか 汁 白身魚のみそ煮 人参 のやわらか煮 ジャムパン	ミルク 全がゆ 大根と白 菜のだし汁 白身魚のみそ 煮 人参のやわらか煮	ミルク 五分がゆ 大根と 白菜のだし汁 白身魚のみ そ煮 人参のやわらか煮

日付	完了期	後期	中期	初期
16土	牛乳 豆乳ココア 親子丼 もやしとわかめのみそ汁 牛乳 いちごジャムパン	豆乳 ごはん 鶏ささみと野 菜のやわらか煮 もやしの だし汁 ジャムパン	ミルク 豆乳 全がゆ 鶏さ さみと野菜のやわらか煮 もやしのだし汁 ジャムパ	ミルク 豆乳 五분이ゆ 野 菜のやわらか煮 もやしの だし汁 ジャムパン
17日				
18月	牛乳 ごはん 白菜と厚揚げ のみそ汁 肉じゃが 切 干し大根のサラダ 牛乳 チーズドーナツ	ごはん 白菜と厚揚げのみ そ汁 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のあえもの ホットケーキ	ミルク 全がゆ 白菜のだし 汁 じゃが芋のそぼろ煮 きゅうりと人参のとろとろ煮	ミルク 五분이ゆ 白菜の だし汁 じゃが芋のやわら か煮 きゅうりと人参のとろ とろ煮
19火	牛乳 ごはん さと芋と小松 菜のみそ汁 はんぺんの チーズサンドフライ キャベ ツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳 パウンドケーキ	ごはん さと芋と小松菜の みそ汁 白身魚のトマト煮 キャベツのあえもの ホット ケーキ	ミルク 全がゆ 小松菜の だし汁 白身魚のトマト煮 キャベツのやわらか煮	ミルク 五분이ゆ 小松菜 のだし汁 白身魚のトマト 煮 キャベツのやわらか煮
20水	牛乳 大豆カレー きゅうり とコーンのサラダ フルーツ ゼリー 牛乳 シュガーラス ク	ごはん ミルクシチュー きゅうりのあえもの くだも の ジャムパン	ミルク 全がゆ ミルクシ チュー きゅうりのとろとろ 煮 くだもの	ミルク 五분이ゆ ミルクシ チュー きゅうりのとろとろ 煮 くだもの
21木	牛乳 食パン ミネストロー ネスープ ベーコンオムレ ツ 白菜とハムのサラダ 牛乳 ココアプリン	食パン ミネストローネス ープ 鶏ささみのやわらか煮 白菜のあえもの くだもの	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 鶏ささみのやわら か煮 白菜のとろとろ煮	ミルク パンがゆ 野菜の だし汁 豆腐のやわらか煮 白菜のとろとろ煮
22金	牛乳 パン 野菜スープ マッシュポテトグラタン ナ ポリタン ブロッコリーの三 色サラダ バナナ 牛乳 ク リスマスケーキ	パン 野菜スープ マッシュ ポテト スパゲティーのあえ もの ブロッコリーのあえも の バナナ ホットケーキ	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 マッシュポテト ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ	ミルク パンがゆ キャベツ のだし汁 マッシュポテト ブロッコリーのとろとろ煮 バナナ
23土	〈天皇誕生日〉			
24日				
25月	牛乳 ごはん かぶとごぼ うのみそ汁 厚揚げとじゃ が芋のそぼろ煮 キャベツ のツナマヨネーズあえ 麦 茶 フルーチェ	ごはん かぶとごぼうのみ そ汁 豆腐とじゃが芋のそ ぼろ煮 キャベツのあえも の くだもの	ミルク 全がゆ かぶのみ そ汁 豆腐とじゃが芋のそ ぼろ煮 キャベツのやわら か煮	ミルク 五분이ゆ かぶの みそ汁 豆腐とじゃが芋の そぼろ煮 キャベツのやわ らか煮
26火	牛乳 野菜うどん みかん 牛乳 お菓子	野菜うどん みかん お菓 子	ミルク 野菜うどん みかん	ミルク 野菜うどん みかん
27水	牛乳 おにぎり 温そうめん フルーツポンチ 牛乳 ツ ナパン	おにぎり 野菜うどん くだ もの ホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだも の ホットケーキ	ミルク 野菜うどん くだも の ホットケーキ
28木	牛乳 食パン クリームシ チュー キャベツと豚肉の 重ね蒸し パスタサラダ 牛乳 鮭チーズおにぎり	食パン ミルクシチュー キャベツと鶏団子のトマト 煮 パスタのあえもの 鮭 おにぎり	ミルク パンがゆ ミルクシ チュー 鶏団子のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮	ミルク パンがゆ ミルクシ チュー 白身魚のトマト煮 きゅうりのとろとろ煮
29金	牛乳 ごはん 豚汁 赤魚 とごぼうの煮つけ ブロッ コリーのごまあえ 牛乳 人 参カップケーキ	ごはん 野菜のみそ汁 白 身魚のやわらか煮 ブロッ コリーあえもの 人参ホット ケーキ	ミルク 全がゆ 大根と人 参のだし汁 白身魚のやわ らか煮 ブロッコリーのとろ とろ煮	ミルク 五분이ゆ 大根と 人参のだし汁 白身魚のや わらか煮 ブロッコリーのと ろとろ煮
30土	〈休園日〉			
31日	〈休園日〉			

★豆の健康的な食べ方

・豆の料理のバリエーションを広げる

やわらかくした豆は、調理の最後に加えることができます。スープ、サラダ、和え物、炒め物、煮込み、かき揚げなど
いろいろな料理に挑戦しましょう。



・伝統的な食べ方「米」と「豆」で栄養アップ

豆には、米に不足している栄養素を補う力があります。肉食をすることが少なかった時代から日本人にとっては貴重な
たんばく源です。近年は、豆の栄養と豆に含まれる機能性成分が注目され、世界中で健康的な食材として知られています
豆と親しむ食文化を子どもたちに伝えることは、子どもたちの将来の健康につながる大切なことです。

・便利な加工豆を取り入れるのもコツ！

加工豆を購入する時は、高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」の方が「水煮豆」よりも栄養成分の流出がなくふんわりした
食感なので子ども向きです。