



2021年 12月予定献立表



緑の家保育園

曜日	日にち	10時	おひる	おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
水	1 15	1才児 2才児 クラス	豆乳ミートソースバゲティ	かやくおにぎり	豚もも小間 豆乳 ナチュラルチーズ 粉チーズ 豆腐 鶏ひき肉 牛乳 油揚げ	スバゲティ サラダ油 オリブ油 薄力粉 砂糖 米 はいが精米	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ きゅうり キャベツ レーズン しめじ えのきたけ 根菜ねぎ ほうれんそう 干しいたけ ごぼう さやいんげん 焼きのり みかん
			フレンチサラダ				
木	2 16	牛	きのこスープ	さつまいもの揚げ	鶏もも小間 油揚げ みそ 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 さつまいも(焼根、生) 黒砂糖 片栗粉 ごま	しょうが だいこん にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう りんご(生) ブルーン
			中華風きゅうり	果物			
金	3 17	牛	鶏と大根の炒め煮	わかめとしらすの	生さけ 牛乳 しらす	食パン6枚切り オリブ油 はちみつ サラダ油 さつまいも(焼根、生) バター 薄力粉 米 はいが精米	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ ほうれんそう わかめ みかん
			油揚げのみそ汁	おにぎり			
土	4 18	牛	食パン コールスロー	ココアラスク	ぶり みそ 牛乳	米 はいが精米 砂糖 じゃがいも(焼茎、生) 食パン8枚切り バター	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご(生) みかん
			鮭のステーキ	果物			
月	6 20	牛	さつまいものポターージュ	フルーツサンド	鶏もも切り身 しらす 豆腐 みそ 牛乳 クリーム	米 はいが精米 米粉 サラダ油 砂糖 食パン10枚切り グラニュー糖	しょうが キャベツ にんじん わかめ きゅうり 根菜ねぎ ほうれんそう みかん缶 もも缶 りんご(生)
			胚芽米ごはん 果物	果物			
火	7 21	牛	ぶり大根	炒飯おにぎり	鶏むね小間 油揚げ みそ さわら 牛乳 豚もも小間	うどん サラダ油 すりごま 砂糖 米 はいが精米	かぼちゃ ごぼう だいこん にんじん 根菜ねぎ 干しいたけ ほうれんそう ゆず キャベツ ピーマン みかん
			じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	果物			
水	8 22	牛	胚芽米ごはん 酢の物	クリスマスツッキー	豆腐 ぶたひき肉 みそ 鶏ひき肉 ぶたベーコン 牛乳	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 バター	しょうが にんにく 根菜ねぎ にんじん 干しいたけ にははくさい えのきたけ ほうれんそう きゅうり りんご(生)
			鶏のから揚げ	果物			
木	9 23	牛	豆腐とねぎのみそ汁	トマトグラタン	ぶる 高野豆腐 みそ 牛乳 ぶたベーコン 豚もも小間 ナチュラルチーズ	米 はいが精米 サラダ油 砂糖 マカロニスバゲティ 薄力粉 バター	刻み昆布 にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ こまつな トマトピューレ プロックロー みかん
			胚芽米ごはん 酢の物	果物			
金	10	牛	鶏のから揚げ	アップルパイ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 ぶたベーコン 牛乳	米 はいが精米 オリブ油 薄力粉 はちみつ じゃがいも(焼茎、生) サラダ油 バター 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご(生) レモン ブルーン
			豆腐とねぎのみそ汁	ブルーン			
土	11 25	乳	ドライカレー	お誕生日ケーキ	ぶたひき肉 鶏ひき肉 ぶたベーコン 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリブ油 薄力粉 はちみつ じゃがいも(焼茎、生) サラダ油 グラニュー糖 バター	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご(生) いちご みかん缶 もも缶
			マゼドアンサラダ	果物			
月	13 27	乳	ベジタブルスープ	食パンケーキ	ぶたベーコン 鶏むね小間 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリブ油 バター マカロニスバゲティ 食パン10枚切り グラニュー糖	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう りんご(生) みかん缶
			ベジタブルスープ	果物			
火	14 28	乳	バターコーンピラフ	かぼちゃプリン	さば みそ しらす 鶏むね小間 豆腐 牛乳 クリーム	米 はいが精米 砂糖 ごま油 さといも しらす 片栗粉 グラニュー糖	しょうが わかめ にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ 根菜ねぎ ほうれんそう かぼちゃ みかん
			ローストチキン	果物			
火	14 28	乳	マカロニススープ	おでん風	きなこ 鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳 厚揚げ	米 はいが精米 砂糖 はちみつ サラダ油 ごま油 すりごま ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな だいこん こんぶ りんご(生)
			ドライカレー	果物			
土	11 25	乳	マゼドアンサラダ	かぼちゃプリン	ぶたひき肉 鶏ひき肉 ぶたベーコン 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリブ油 薄力粉 はちみつ じゃがいも(焼茎、生) サラダ油 グラニュー糖 バター	たまねぎ にんじん ピーマン レーズン にんにく しょうが きゅうり キャベツ ほうれんそう りんご(生) いちご みかん缶 もも缶
			ベジタブルスープ	果物			
月	13 27	乳	ベジタブルスープ	かぼちゃプリン	ぶたベーコン 鶏むね小間 牛乳 クリーム	米 はいが精米 オリブ油 バター マカロニスバゲティ 食パン10枚切り グラニュー糖	たまねぎ にんじん コーン にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう りんご(生) みかん缶
			バターコーンピラフ	果物			
月	13 27	乳	ローストチキン	かぼちゃプリン	さば みそ しらす 鶏むね小間 豆腐 牛乳 クリーム	米 はいが精米 砂糖 ごま油 さといも しらす 片栗粉 グラニュー糖	しょうが わかめ にんじん きゅうり キャベツ だいこん 干しいたけ 根菜ねぎ ほうれんそう かぼちゃ みかん
			マカロニススープ	果物			
月	13 27	乳	マカロニススープ	おでん風	きなこ 鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳 厚揚げ	米 はいが精米 砂糖 はちみつ サラダ油 ごま油 すりごま ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな だいこん こんぶ りんご(生)
			胚芽米ごはん	果物			
火	14 28	乳	さばのみそ煮	おでん風	きなこ 鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳 厚揚げ	米 はいが精米 砂糖 はちみつ サラダ油 ごま油 すりごま ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな だいこん こんぶ りんご(生)
			のっぺい汁	果物			
火	14 28	乳	のり和え	おでん風	きなこ 鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳 厚揚げ	米 はいが精米 砂糖 はちみつ サラダ油 ごま油 すりごま ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな だいこん こんぶ りんご(生)
			鶏のはちみつ焼き	果物			
火	14 28	乳	かぼちゃと揚げのみそ汁	おでん風	きなこ 鶏もも切り身 しらす 油揚げ みそ 牛乳 厚揚げ	米 はいが精米 砂糖 はちみつ サラダ油 ごま油 すりごま ちくわぶ	キャベツ にんじん ほうれんそう 焼きのり かぼちゃ たまねぎ こまつな だいこん こんぶ りんご(生)
			かぼちゃと揚げのみそ汁	果物			



(平均)					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
3.4.5才児	603	21.4	19.5	83.6	2.1



2021年 12月 離乳食予定献立表

緑の家保育園

◎おかゆは軟飯です。果物はすりりんごと季節の果物です。

◎おかゆは硬粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは全粥です。果物はすりりんご（加熱）です。

◎おかゆは10倍粥です。

	11、12ヶ月ごろ		9、10ヶ月ごろ		7、8ヶ月ごろ		6ヶ月ごろ
	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食	午後食	午前食
水	1 ケチャップヌードル 煮野菜 人参スープ	軟飯 果物 白身魚と野菜の甘酢煮 みそ汁	ケチャップヌードル 煮野菜 人参スープ	おかゆ すりりんご 白身魚と野菜の甘酢煮 みそ汁	トマトリゾット 煮野菜 人参スープ	おかゆ すりりんご 白身魚と野菜のほぐし煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト キャベツと人参の裏ごし
木	2 軟飯 みそ汁 肉豆腐 しらす和え	軟飯 果物 さつまいもの含め煮 玉葱スープ	おかゆ みそ汁 肉豆腐 しらす和え	おかゆ すりりんご さつまいもの含め煮 玉葱スープ	おかゆ みそ汁 豆腐のそぼろ煮 しらす煮	おかゆ すりりんご さつまいものつぶし煮 玉葱スープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 人参と青菜の裏ごし
金	3 トースト クリームスープ 白身魚のケチャップ煮 おろし和え	軟飯 果物 肉団子の香味煮 納豆スープ	おかゆ クリームスープ 白身魚のケチャップ煮 おろし和え	おかゆ すりりんご 肉団子の香味煮 納豆スープ	おかゆ ミルクスープ 白身魚のほぐし煮 おろし煮	おかゆ すりりんご ささみ挽きの香味煮 納豆スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参と玉葱の裏ごし
土	4 軟飯 鶏汁 白身魚のくず煮 麩と野菜の煮物	トースト 果物 ポテトのチーズ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のくず煮 麩と野菜の煮物	おかゆ すりりんご ポテトのチーズ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 鶏汁 白身魚のほぐし煮 野菜の煮物	おかゆ すりりんご ポテトのチーズ煮 ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 玉葱と大根の裏ごし
月	6 軟飯 みそ汁 白身魚のつや煮 酢の物	トースト 果物 さつまいもとひき肉のケチャップ煮 チキンスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のつや煮 酢の物	おかゆ すりりんご さつまいもとひき肉のケチャップ煮 チキンスープ	おかゆ みそ汁 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	おかゆ すりりんご ささみ入りつぶし煮 チキンスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚の野菜あん 野菜スープ
火	7 みそうどん 白身魚のくず煮 甘酢あえ	茶飯 果物 肉団子のあんかけ 野菜椀	みそうどん 白身魚のくず煮 甘酢あえ	茶粥 すりりんご 肉団子のあんかけ 野菜椀	みそスープおじや 白身魚のほぐし煮 しらす入りおろし煮	茶粥 すりりんご ささみ挽きのあんとし 野菜椀	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 人参とキャベツの裏ごし
水	8 軟飯 みそ汁 けんちん煮 きな粉和え	とろろご飯 果物 じゃがいもの含め煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 けんちん煮 きな粉和え	とろろ粥 果物 じゃがいもの含め煮 ジュリアンスープ	おかゆ みそ汁 けんちん煮 きな粉和え	とろろ粥 果物 じゃがいものつぶし煮 ジュリアンスープ	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 玉葱と人参の裏ごし
木	9 軟飯 みそ汁 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	やわらか焼うどん クリーム煮 果物 青菜スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のみそ煮 野菜の炒め煮	やわらか焼うどん クリーム煮 すりりんご 青菜スープ	おかゆ みそ汁 白身魚のつぶしみそ煮 野菜煮	おじや すりりんご ミルク煮 青菜スープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 大根と人参の裏ごし
金	10 ドリア キャベツあえ オニオンスープ	納豆ご飯 ヨーグルトかけ さつまいものチーズ煮 みそ汁	ドリア キャベツあえ オニオンスープ	納豆粥 ヨーグルトかけ さつまいもの含め煮チーズ煮 みそ汁	ミルクドリア 煮キャベツ オニオンスープ	納豆粥 ヨーグルトかけ さつまいものチーズ煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と青菜の裏ごし
土	11 野菜うどん 肉団子のみそ煮 煮野菜	軟飯 果物 かぼちゃの含め煮 みそ汁	野菜うどん 肉団子のみそ煮 煮野菜	おかゆ すりりんご かぼちゃの含め煮 みそ汁	野菜スープおじや 豆腐のつぶし煮 煮野菜	おかゆ すりりんご かぼちゃのつぶし煮 みそ汁	おかゆ 野菜スープ すり豆腐 キャベツと玉葱の裏ごし
月	13 軟飯 みそ汁 白身魚の香味みそ汁 しらす和え	ミルクライス 果物 豆腐の野菜あん ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚の香味みそ汁 しらす和え	ミルク粥 すりりんご 豆腐の野菜あん ベジタブルスープ	おかゆ みそ汁 白身魚の香味みそ汁 しらす煮	ミルク粥 すりりんご 豆腐の野菜あん ベジタブルスープ	おかゆ 野菜スープ 白身魚のペースト 青菜とキャベツの裏ごし
火	14 軟飯 みそ汁 木の葉焼き 煮浸し	茶飯 ヨーグルトかけ 含め煮 野菜椀	おかゆ みそ汁 木ノ葉焼き 煮浸し	茶粥 ヨーグルトかけ 含め煮 野菜椀	おかゆ みそ汁 具入りマッシュポテト 煮浸し	茶粥 ヨーグルトかけ つぶし煮 野菜椀	おかゆ 野菜スープ マッシュポテト 人参と大根の裏ごし

- ☆ 午前と午後を入れ替えることもあります。
- ☆ 豚ひき肉は茹でこぼして(油抜きして)から使用します。
- ☆ ホワイトソース系は牛乳でなく鉄分が摂れる粉ミルクを使用しています。



2021年 12月 補食・夕食献立表

緑の家保育園

曜日	日	補食	牛	夕食	牛
水	1 15	ふかし芋	牛	ごはん ぶりの照り焼き お浸し	果物 じゃが芋のみそ汁
木	2 16	みたらし団子風		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き わかめスープ	果物
金	3 17	フライドポテト風		ごはん 鶏肉の香味炒め ブロッコリーのおかか和え	果物 かぶのみそ汁
土	4 18	みそたんぼ	乳 100 c c	そぼろ丼 ナムル 豆腐とねぎのスープ	果物
月	6 20	五平餅風		ごはん さばの煮つけ れんこんのきんぴら	果物 野菜スープ
火	7 21	焼き芋		ごはん 肉じゃが 甘酢きゅうり	果物 春雨スープ
水	8 22	焼きおにぎり	乳 100 c c	ごはん 白身魚の香味煮 納豆和え	果物 里芋のみそ汁
木	9 23	マカロニきな粉		ごはん 松風焼き 切干大根の炒め煮	果物 もやしスープ
金	10 24	甘辛きりたんぼ		ごはん 青椒肉絲 粉ふき芋	果物 油揚げのみそ汁
土	11 25	フライドポテト風	乳 100 c c	ごはん 白身魚と野菜の蒸し焼き じゃが芋のみそ汁	果物
月	13 27	ライスお焼き		ごはん 焼き肉 野菜炒め	果物 小町麩のみそ汁
火	14 28	甘みそ焼きおにぎり		ごはん 豚肉のみそ炒め 甘酢サラダ	果物 豆腐スープ

