

12月献立予定表 (5才児~完了期およそ1才~1才半)



令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 カや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (金)	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草とベーコンの卵焼き コンソメスープ ミニトマト ブロッコリー チーズ	合いびきミンチ ベーコン・卵 ウインナー コンソメスープ じゃこ 生乳 (ココア)	米+米粒麦 胚芽精米 パン粉・ケチャップ トマト缶 じゃがいも マヨネーズ 市販品	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・人参 玉ねぎ キャベツ ミニトマト ブロッコリー	市販品 ココア
2日 (土)	キーマカレー りんご 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	豚ミンチ・卵 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽精米 トマト缶	人参・玉ねぎ コーン・グリーンピース りんご 寒天ゼリー	寒天ゼリー
4日 (月)	ごはん 鶏肉とごぼうの揚げからめ スバゲティサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 ミニトマト ブロッコリー チーズ	鶏肉 ハム 豆腐・油揚げ・味噌 チーズ じゃこ 豆乳 (いちごのスティックケーキ)	米+押し麦 胚芽精米 スバゲティ マヨネーズ 米粉 (いちごのスティックケーキ)	ごぼう 人参・きゅうり わかめ ミニトマト ブロッコリー いちご (いちごのスティックケーキ)	いちごのスティック ケーキ
5日 (火)	カレーうどん おにぎり (青菜) みかん チーズ	牛肉 油揚げ チーズ じゃこ 牛乳・卵 (干しぶどうの蒸しパン)	うどん 米+米粒麦 胚芽精米 ホットケーキミックス 干しぶどう (干しぶどうの蒸しパン)	人参 玉ねぎ 青菜 みかん 干しぶどう (干しぶどうの蒸しパン)	★干しぶどうの蒸しパン
6日 (水)	ごはん チキンカツ 大豆の磯煮 小松菜の中華スープ ミニトマト レタス チーズ	鶏肉・卵 大豆 ちくわ チーズ じゃこ 牛乳 (プリン)	米+ピタパアレー 胚芽精米 パン粉 ケチャップ マヨネーズ	人参 小松菜・玉ねぎ・えのき ミニトマト レタス 寒天 (プリン)	プリン
7日 (木)	ごはん サバの煮付け さつまいもサラダ 白菜の味噌汁 ミニトマト ブロッコリー チーズ	サバ 油揚げ 味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 さつまいも マヨネーズ じゃがいも (フライドポテト)	きゅうり 白菜 人参 しめじ ミニトマト レタス	フライドポテト
8日 (金)	キンパ風混ぜごはん こくうま味噌スープ チーズ	牛肉 鶏肉・豆腐 味噌 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ごま ミルクパン	人参・たくあん 青ねぎ にら もやし しいたけ	ミルクパン
9日 (土)	高菜チャーハン 中華スープ チーズ	豚肉 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽精米	高菜 東京ねぎ 白菜・にら・しいたけ バナナ	バナナ
11日 (月)	ごはん ちくわの磯辺揚げ かぼちゃのそぼろ煮 野菜スープ ミニトマト ブロッコリー チーズ	ちくわ 鶏ミンチ チーズ じゃこ 牛乳 (ココア)	米+押し麦 胚芽精米 天ぷら粉 マヨネーズ 市販品	青のり かぼちゃ 白菜・人参 しいたけ・エリンギ ミニトマト ブロッコリー	市販品 ココア
12日 (火)	ちゃんぽん麺 おにぎり (おかか) バナナ チーズ	豚肉・かまぼこ かつおぶし チーズ じゃこ ウインナー・牛乳 卵 (ウインナーパン)	中華麺 米+米粒麦 胚芽精米 ホットケーキミックス (ウインナーパン)	人参・玉ねぎ 白菜・たけのこ しいたけ 青ねぎ バナナ	★ウインナーパン
13日 (水)	ちらし寿司 寄せ鍋 みかん チーズ	しらす・卵 高野豆腐・ちくわ 油揚げ 鶏肉 豆腐 チーズ じゃこ	米 つきこんにやく 糸こんにやく ミルクパン	人参・ごぼう たけのこ・しいたけ 絹さや・のり 白菜・大根 えのき・青ねぎ みかん	ミルクパン
14日 (木)	ツナそぼろごはん 白身魚フライ けんちん汁 ミニトマト ブロッコリー チーズ	シーチキン ホキ 鶏肉・厚揚げ チーズ じゃこ 豆乳 (スイートポテト)	米+ピタパアレー 胚芽精米 パン粉・ケチャップ さといも・つきこんにやく マヨネーズ さつまいも・米粉 (スイートポテト)	ゆかり 人参 大根 青ねぎ ミニトマト ブロッコリー	スイートポテト

日	献立	赤 身体をつくる	黄 カや体温となる	緑 調子を整える	おやつ
15日 (金)	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き 味噌 ちくわ 筑前煮 にらともやしのスープ ミニトマト ブロッコリー チーズ	鶏肉 味噌 ちくわ チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 つきこんにやく マヨネーズ じゃがいも (フライドポテト)	東京ねぎ 人参・ごぼう・れんこん たけのこ・しいたけ にら・もやし・えのき ミニトマト ブロッコリー	フライドポテト
16日 (土)	チキンライス キャベツとコーンのスープ バナナ チーズ	鶏肉 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ケチャップ	人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ・コーン バナナ 寒天ゼリー	寒天ゼリー
18日 (月)	マーボー丼 えのきと卵のスープ みかん チーズ	豚ミンチ 豆腐・味噌 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽精米 食パン・いちごジャム (ジャムサンド)	たけのこ 東京ねぎ 青ねぎ えのき・人参 みかん	ジャムサンド
19日 (火)	ごはん ささみのレモン煮 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎの味噌汁 ミニトマト レタス チーズ	ささみ 高野豆腐 卵 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ	米+押し麦 胚芽精米 マヨネーズ 食パン (スティックあげばん)	レモン 人参 しいたけ 玉ねぎ・わかめ ミニトマト レタス	スティックあげばん
20日 (水)	カレーライス 寒天ゼリー 麦芽豆乳 チーズ	牛肉・豚肉 麦芽豆乳 チーズ じゃこ 牛乳・卵 (さつまいもの蒸しパン)	米+米粒麦 胚芽精米 じゃがいも さつまいも・ホット ケーキミックス (さつまいもの蒸しパン)	人参 玉ねぎ 寒天ゼリー	★さつまいもの蒸しパン
21日 (木)	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜のごま和え 小松菜と卵の味噌汁 ミニトマト チーズ	豚肉 卵 味噌 チーズ じゃこ 牛乳 (ココア)	米+ピタパアレー 胚芽精米 ごま 市販品	玉ねぎ ほうれん草 人参 もやし・えのき 小松菜 ミニトマト	市販品 ココア
22日 (金)	ゆかりごはん 鶏のから揚げ クリームシチュー ミニトマト ブロッコリー チーズ	鶏肉 チーズ じゃこ 豆乳 (バナナスティックケーキ)	米+押し麦 胚芽精米 じゃがいも マヨネーズ 米粉 (バナナスティックケーキ)	ゆかり 人参 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト バナナ (バナナスティックケーキ)	バナナ スティック ケーキ
23日 (土)	焼き鳥丼 みかん 麦芽豆乳 チーズ	鶏肉 卵 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ごま	東京ねぎ 刻みのり みかん バナナ	バナナ
25日 (月)	ごはん サケの塩焼き マカロニサラダ ウインナー 卵 チーズ きのこ卵のスープ ブロッコリー チーズ	サケ ハム ウインナー 卵 チーズ じゃこ	米+ピタパアレー 胚芽精米 マカロニ マヨネーズ じゃがいも (フライドポテト)	人参 きゅうり・コーン しめじ・えのき エリンギ 青ねぎ ブロッコリー	フライドポテト
26日 (火)	かつ丼 さつまいもの味噌汁 みかん チーズ	豚肉・卵 油揚げ・味噌 チーズ じゃこ 牛乳・卵 (バウンドケーキ)	米+押し麦 胚芽精米 パン粉 さつまいも ホットケーキミックス (バウンドケーキ)	玉ねぎ・青ねぎ ごぼう・東京ねぎ みかん	バウンドケーキ
27日 (水)	のりたまごごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ わかめスープ ミニトマト レタス チーズ	卵 鶏肉 シーチキン チーズ じゃこ	米+米粒麦 胚芽精米 ごま マヨネーズ 市販品	のり 大根・人参・きゅうり わかめ・しいたけ 東京ねぎ ミニトマト レタス	市販品
28日 (木)	ミートスパゲティ ブロッコリー バナナ 麦芽豆乳 チーズ	合いびきミンチ 麦芽豆乳 チーズ じゃこ	スパゲティ トマト缶 ミート缶 ケチャップ ミルクパン	人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー バナナ	ミルクパン

★マークのついているおやつは、2~5歳児園舎でも出ているおやつです。その他の2~5歳児園舎のおやつは市販品です。

12月献立予定表(離乳食 前期およそ5ヵ月～6ヵ月)



令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (金)	ほうれん草がゆ 白身魚と人参のトロ煮	白身魚 粉ミルク	米	ほうれん草 人参	粉ミルク
2日 (土)	しらすがゆ じゃがいもと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
4日 (月)	ブロッコリーがゆ 豆腐と人参の煮つぶし	豆腐 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
5日 (火)	人参がゆ 白身魚とほうれん草の トロ煮	白身魚 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
6日 (水)	トマトがゆ 高野豆腐と小松菜の トロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	トマト 小松菜	粉ミルク
7日 (木)	白身魚のおかゆ さつまいもと ブロッコリーの煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米 さつまいも	ブロッコリー	粉ミルク
8日 (金)	人参がゆ 豆腐とほうれん草の トロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
9日 (土)	しらすがゆ 白菜と人参のトロ煮	しらす 粉ミルク	米	白菜 人参	粉ミルク
11日 (月)	かぼちゃがゆ 麩と白菜のトロ煮	麩 粉ミルク	米	かぼちゃ 白菜	粉ミルク
12日 (火)	白身魚のおかゆ じゃがいもと人参の マッシュ	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
13日 (水)	人参がゆ 豆腐と小松菜のトロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 小松菜	粉ミルク
14日 (木)	トマトがゆ 白身魚とブロッコリーの トロ煮	白身魚 粉ミルク	米	トマト ブロッコリー	粉ミルク
15日 (金)	さつまいもがゆ 麩と人参の煮つぶし	麩 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
16日 (土)	しらすがゆ キャベツと人参の トロ煮	しらす 粉ミルク	米	キャベツ 人参	粉ミルク
18日 (月)	人参がゆ 豆腐とほうれん草の トロ煮	豆腐 粉ミルク	米	人参 ほうれん草	粉ミルク
19日 (火)	かぼちゃがゆ 高野豆腐と人参のトロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	かぼちゃ 人参	粉ミルク
20日 (水)	しらすがゆ じゃがいもと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米 じゃがいも	人参	粉ミルク
21日 (木)	さつまいもがゆ 麩と小松菜のトロ煮	麩 粉ミルク	米 さつまいも	小松菜	粉ミルク
22日 (金)	ブロッコリーがゆ 白身魚とじゃがいもの 煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米 じゃがいも	ブロッコリー	粉ミルク
23日 (土)	しらすがゆ さつまいもと人参の マッシュ	しらす 粉ミルク	米 さつまいも	人参	粉ミルク
25日 (月)	白身魚のおかゆ ブロッコリーと人参の 煮つぶし	白身魚 粉ミルク	米	ブロッコリー 人参	粉ミルク
26日 (火)	さつまいもがゆ 麩とほうれん草のトロ煮	麩 粉ミルク	米 さつまいも	ほうれん草	粉ミルク
27日 (水)	トマトがゆ 高野豆腐と小松菜の トロ煮	高野豆腐 粉ミルク	米	トマト 小松菜	粉ミルク
28日 (木)	ブロッコリーがゆ しらすとかぼちゃの 煮つぶし	しらす 粉ミルク	米	ブロッコリー かぼちゃ	粉ミルク

〈お知らせ〉

♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。



12月献立予定表（離乳食 中期・後期およそ9カ月～12カ月）



令和5年度

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
1日 (金)	軟飯 じゃがいものおやき ほうれん草のソテー キャベツのスープ	シーチキン 調整豆乳	米 じゃがいも ビスケット	コーン ほうれん草 キャベツ玉ねぎ	ビスケット
2日 (土)	豚そぼろ丼 味噌汁 煮りんご	豚ミンチ 麩 味噌	米 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ ほうれん草 わかめ りんご	赤ちゃん せんべい
4日 (月)	軟飯 鶏肉とさつまいものうま煮 ブロッコリーのごま和え 味噌汁 ミニトマト	鶏肉 豆腐 味噌	米 さつまいも ごま	ブロッコリー わかめ ミニトマト かぼちゃ（スイート かぼちゃ）	スイート かぼちゃ
5日 (火)	肉うどん 軟飯 みかん チーズ	牛肉 チーズ 牛乳・卵 （蒸しパン）	うどん 米 ホットケーキ ミックス （蒸しパン）	人参 玉ねぎ みかん	蒸しパン
6日 (水)	軟飯 鶏肉のソテー 大豆とひじきの煮物 小松菜のスープ ミニトマト	鶏肉 大豆 調整豆乳 （さつまいもの おやき）	米 さつまいも （さつまいもの おやき）	ひじき 小松菜 人参 ミニトマト	さつまいもの おやき
7日 (木)	軟飯 赤魚の煮付け さつまいものサラダ 味噌汁 ミニトマト	赤魚 味噌 牛乳・卵 （パンケーキ）	米 さつまいも ホットケーキ ミックス （パンケーキ）	きゅうり 白菜 人参 ミニトマト	パンケーキ
8日 (金)	牛丼 味噌汁 チーズ	牛肉 豆腐 味噌 チーズ	米 ミルクパン	人参 玉ねぎ もやし	ミルクパン
9日 (土)	豚肉チャーハン 味噌汁 煮りんご	豚肉 チーズ	米 赤ちゃんせんべい	人参 ほうれん草 コーン 白菜	赤ちゃん せんべい
11日 (月)	軟飯 かぼちゃのグラタン わかめスープ	鶏ミンチ 調整豆乳	米 ビスケット	かぼちゃ ブロッコリー わかめ 人参	ビスケット
12日 (火)	野菜うどん 軟飯 バナナ	豚肉 牛乳・卵 （蒸しパン）	うどん 米 ホットケーキ ミックス （蒸しパン）	人参 玉ねぎ 白菜 バナナ	蒸しパン
13日 (水)	混ぜごはん 具だくさん汁 みかん	しらす 高野豆腐 鶏肉 豆腐	米 ミルクパン	人参 白菜 みかん	ミルクパン
14日 (木)	ツナそぼろごはん 白身魚のムニエル 味噌汁 ミニトマト ゆでブロッコリー	シーチキン ホキ 味噌	米	人参 大根 かぼちゃ（スイート かぼちゃ）	スイート かぼちゃ

日	献立	赤 身体をつくる	黄 力や体温となる	緑 調子を整える	おやつ
15日 (金)	軟飯 鶏肉のごま味噌煮 人参グラッセ もやしのスープ ゆでブロッコリー	鶏肉 味噌 牛乳・卵 （パンケーキ）	米 ごま ホットケーキ ミックス （パンケーキ）	人参 もやし ブロッコリー	パンケーキ
16日 (土)	やわらか子キンライス キャベツとコーンの スープ バナナ	鶏ミンチ	米 ケチャップ 赤ちゃんせんべい	人参・玉ねぎ グリーンピース キャベツ・コーン バナナ	赤ちゃん せんべい
18日 (月)	和風マーボー丼 じゃがいものスープ みかん	豚ミンチ 豆腐 味噌	米 じゃがいも さつまいも （りんごきんとん）	ほうれん草 人参 みかん りんご（りんごきんとん）	りんご きんとん
19日 (火)	軟飯 ささみのトマト煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	ささみ 高野豆腐 味噌 調整豆乳 （さつまいものおやき）	米 ケチャップ さつまいも （さつまいもの おやき）	ミニトマト 人参 玉ねぎ わかめ	さつまいもの おやき
20日 (水)	軟飯 肉じゃが ほうれん草のおかか和え 煮りんご チーズ	牛肉 かつおぶし チーズ 牛乳・卵 （蒸しパン）	米 じゃがいも ホットケーキ ミックス （蒸しパン）	人参 玉ねぎ ほうれん草 りんご	蒸しパン
21日 (木)	軟飯 豚肉と玉ねぎの炒め煮 野菜のごま和え 味噌汁	豚肉 味噌	米 ごま ビスケット	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 小松菜	ビスケット
22日 (金)	軟飯 鶏肉のクリーム煮 ポトフ ミニトマト	鶏肉 調整豆乳 牛乳・卵 （パンケーキ）	米 じゃがいも ホットケーキ ミックス （パンケーキ）	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ミニトマト	パンケーキ
23日 (土)	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 みかん	鶏肉 麩 味噌	米 赤ちゃんせんべい	・コーン ほうれん草 わかめ みかん	赤ちゃん せんべい
25日 (月)	軟飯 サケのコーンあんかけ ブロッコリーのサラダ じゃがいものスープ	サケ	米 じゃがいも	コーン ブロッコリー 人参 小松菜 かぼちゃ（スイートかぼちゃ）	スイート かぼちゃ
26日 (火)	やわらかチャーハン 味噌汁 みかん	シーチキン 味噌	米 さつまいも （りんご きんとん）	人参・玉ねぎ グリーンピース かぼちゃ・わかめ りんご（りんごきんとん）	りんご きんとん
27日 (水)	軟飯 鶏の照り焼き 大根のごま和え レタスのスープ ミニトマト	鶏肉	米 ごま ビスケット	大根 人参 レタス コーン ミニトマト	ビスケット
28日 (木)	ミートうどん 軟飯 ゆでブロッコリー バナナ	合いびきミンチ	うどん ケチャップ 米 ミルクパン	人参 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー バナナ	ミルクパン



〈お知らせ〉 ♪新しい食材や離乳食の段階が上がった時は、必ずご家庭で複数回
食して安全を確認の上、担任までご連絡下さい。