

くるみの部屋 12月 予定献立表		12ヶ月頃～ (完了期食)		18ヶ月頃～ (移行期食)		12ヶ月頃～ (完了期食)		18ヶ月頃～ (移行期食)		
		15	木	納豆ご飯 <small>みそ汁 (玉ねぎ・なめこ)</small>	くだもの	納豆ご飯 <small>みそ汁 (玉ねぎ・なめこ)</small>	くだもの	洋風雑炊 <small>(トマト・ブロッコリー)</small>	くだもの	洋風雑炊 <small>(トマト・ブロッコリー)</small>
	2	金	軟飯 <small>みそ汁 (白菜・えのき)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (白菜・えのき)</small>	くだもの	けんちんうどん <small>(大根・人参)</small>	くだもの	けんちんうどん <small>(大根・人参)</small>	くだもの
	3	土	豚汁うどん <small>(大根・人参)</small>	くだもの	豚汁うどん <small>(大根・人参)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁</small>	くだもの
	5	月	軟飯 <small>みそ汁 (かぼちゃ・わかめ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (かぼちゃ・わかめ)</small>	くだもの	蒸しパン <small>根菜スープ</small>	くだもの	蒸しパン <small>根菜スープ</small>	くだもの
	6	火	軟飯 <small>みそ汁 (豆腐・青菜)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (豆腐・青菜)</small>	くだもの	おでん雑炊 <small>(大根・人参)</small>	くだもの	おでん雑炊 <small>(大根・人参)</small>	くだもの
	7	水	パン <small>スープ</small>	くだもの	パン <small>スープ</small>	くだもの	おにぎり <small>みそ汁 (わかめ・麩)</small>	くだもの	おにぎり <small>みそ汁 (わかめ・麩)</small>	くだもの
	8	木	軟飯 <small>みそ汁 (かぶ・えのき)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (かぶ・えのき)</small>	くだもの	石狩うどん <small>(鮭・大根・人参)</small>	くだもの	石狩うどん <small>(鮭・大根・人参)</small>	くだもの
	9	金	軟飯 <small>すまし汁 (わかめ・人参)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (わかめ・人参)</small>	くだもの	わかめ雑炊 <small>(玉ねぎ・人参)</small>	くだもの	わかめ雑炊 <small>(玉ねぎ・人参)</small>	くだもの
	10	土	みそ雑炊 <small>(かぼちゃ・玉ねぎ)</small>	くだもの	みそ雑炊 <small>(かぼちゃ・玉ねぎ)</small>	くだもの	パン <small>二色スープ</small>	くだもの	パン <small>二色スープ</small>	くだもの
	12	月	軟飯 <small>すまし汁 (キャベツ・麩)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (キャベツ・麩)</small>	くだもの	パンケーキ <small>人参ポタージュ</small>	くだもの	パンケーキ <small>人参ポタージュ</small>	くだもの
	13	火	軟飯 <small>すまし汁 (ふ・えのき)</small>	くだもの	軟飯 <small>すまし汁 (ふ・えのき)</small>	くだもの	おにぎり <small>豚汁</small>	くだもの	おにぎり <small>豚汁</small>	くだもの
	14	水	軟飯 <small>みそ汁 (切り干し大根・なめこ)</small>	くだもの	軟飯 <small>みそ汁 (切り干し大根・なめこ)</small>	くだもの	パン <small>ブロッコリースープ</small>	くだもの	パン <small>ブロッコリースープ</small>	くだもの
12月 21日	水	パン <small>コーンスープ</small>	くだもの	パン <small>コーンスープ</small>	くだもの	洋風雑炊 <small>(キャベツ・トマト)</small>	くだもの	洋風雑炊 <small>(キャベツ・トマト)</small>	くだもの	

旬の食材
大根 かぶ ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 小松菜 ブロッコリー カリフラワー みかん りんご



☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)			冬至 12月22日			
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)	どんぐり(3~5才児)	カロリーkcal	冬至とは一年の中で最も日照時間(昼)が短くなる日で、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。			
15	木	納豆ご飯	みそ汁 (なめこ・にら)	鶏ののり焼き ＜鶏ハンバーグのり風味＞	水菜と油揚げの煮びたし 里芋揚げ煮	くだもの	カレー雑炊 ＜魚の照り焼き＞	●牛乳	ごまごませんべい カレースープ	●牛乳	606kcal 448kcal	冬至とは一年の中で最も日照時間(昼)が短くなる日で、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないと言われています。
16	金	2日3~5才 おにぎり 七分つきごはん	みそ汁 (白菜・えのき)	魚のチャップ	▲春菊とツナのごま マヨネーズあえ	くだもの	●☆ヨーグルトポムポム けんちん汁 ＜かぼちゃのそぼろ煮＞	●牛乳	●☆ヨーグルトポムポム けんちん汁	●牛乳	605kcal 441kcal	呼び込める言い伝えからだそうです。また、野菜の少ない冬に保存のきくかぼちゃ食べて栄養を補った昔の人たちの知恵でもあります。
17	土	豚汁うどん		ココロサラダ	ゆでブロッコリー	くだもの	鮭おにぎり＜あんかけ豆腐＞ みそ汁	●牛乳	鮭おにぎり みそ汁		557kcal 416kcal	ゆず湯に入るのは柚子の強い香りです。邪気を払うとされ、柚子の成分は血行を促進し、身体を芯から温める効果があります。
19	月	麦ごはん	みそ汁 (かぼちゃ・にら)	★高野豆腐の卵とじ	小松菜の生姜和え	くだもの	●☆グリーン蒸しパン ＜焼き魚の野菜あんかけ＞ 洋風根菜スープ	●牛乳	●☆グリーン蒸しパン 洋風根菜スープ	●牛乳	591kcal 457kcal	また、寿命が長く病気に強い柚子の木にならって、ゆず湯に入り無病息災を祈る風習になったとも言われています。
20	火	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・青菜)	豚の竜田揚げ ＜揚げ棒団子＞	切り干し大根のサラダ	くだもの	おでん雑炊 ＜しらすじゃが＞	●牛乳	おでん		587kcal 430kcal	冬の寒さが厳しくなる時期ですが、季節の節目を大切にするとともに、昔ながらの冬の乗り切り方も取り入れ、元気に冬を過ごしましょう！！
7	水	●バターパン	白菜とベーコンの スープ	▲魚のパン粉焼き	▲ポテトサラダ ゆでブロッコリー	くだもの	たこ焼き風おにぎり みそ汁 ＜大根のそぼろあんかけ＞	●牛乳	たこ焼き風おにぎり みそ汁		589kcal 433kcal	旬の食材を使った 子どもたちの好きなレシピを紹介します 🍷
22	木	黒米ご飯	みそ汁 (かぶ・えのき)	肉じゃが	▲白菜とツナの ごまマヨネーズあえ	くだもの	石狩うどん＜揚げだし豆腐＞	●牛乳	かぼちゃ入り石狩うどん 22日ゆず茶		585kcal 421kcal	小松菜のバリバリサラダ
23	金	七分つきご飯	すまし汁 (わかめ・人参)	魚の西京焼き	小松菜の納豆和え さつま芋煮	くだもの	●9日マールクッキー ●23日スノーボウルクッキー ＜マーポ白菜＞・スープ	●牛乳	9日●マールクッキー・スープ 23日●スノーボウルクッキー スープ	●牛乳	605kcal 462kcal	＜材料＞ 小松菜 1束 しょうゆ 小さじ2 人参 30g みりん 大さじ1 ワンタンの皮 10枚 ごま油 小さじ2 白ごま 小さじ2
24	土	豚丼	みそ汁	ナムル		くだもの	●☆フレンチトースト ＜鮭と野菜煮＞ にぎやかスープ	●牛乳	●☆フレンチトースト にぎやかスープ	●牛乳	583kcal 441kcal	＜作り方＞ ① 小松菜はゆでて水に取り、水気を絞って食べやすい長さに切る。 人参は細めの短冊切りにしてゆでる。 ② ワンタンの皮は短めの短冊切りにして油で揚げる。又は多めの油で炒める。 ③ 鍋にみりんを入れ火にかけ、さっと沸騰させ、みりんのアルコールをとばす。 火を止めしょうゆ、ごま油を加えてよく混ぜ合わせる。 ④ ①を混ぜ合わせ③と白ごまを加えて和える。
26	月	スパゲティ ミートソース	3びきのくまの きゃべつスープ		温野菜サラダ	くだもの	●☆りんごパウンドケーキ ＜鮭ハンバーグ＞ ★かきたまスープ	●牛乳	●☆りんごパウンドケーキ ★かきたまスープ	●牛乳	661kcal 480kcal	野菜が苦手な子ども、バリバリサラダはおかわりをしてたくさん食べてくれます！
27	火	七分つきご飯	すまし汁 (水菜・えのき)	家常豆腐	煮豆 ほうれん草のり和え	くだもの	たぬきおにぎり＜煮魚＞ 豚汁	●牛乳	たぬきおにぎり 豚汁		580kcal 453kcal	野菜が苦手な子ども、バリバリサラダはおかわりをしてたくさん食べてくれます！
28	水	生姜ご飯	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	魚の塩こうじ焼き	ひじきのサラダ ごぼうのから揚げ	くだもの	14日 1オジャムサンド・スープ 2才～●ホットサンド・スープ 28日焼き芋・スープ ＜白菜のそぼろ煮＞	●牛乳	14日●ホットサンド・スープ 28日焼き芋・スープ	●牛乳	629kcal 463kcal	～旬の食材～ 大根・かぶ・ごぼう・人参・白菜・ほうれん草・小松菜・春菊・菜の花 ネギ・にら・水菜・ブロッコリー・カリフラワー・みかん・りんご
21	水	☆●バター ロール	●コーンスープ	●タンドリーチキン ＜鶏団子トマトソース＞	かぶとブロッコリーサラダ 人参ドレッシング和え	くだもの	●☆クリスマスケーキ 3色スープ ＜魚のムニエル人参ソース＞	●牛乳	●☆クリスマスケーキ	●牛乳	625kcal 486kcal	

＜今月の主な食事予定＞

21日(水) 誕生会・こりすキッチン … クリスマスケーキを作って、お祝いします。
22日(木) 冬至 ゆず茶をいただきます。



🍷 食事・おやつの時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
🍷 日中お茶を用意し水分補給しています。
🍷 延長保育の時間におやつの用意があります。
🍷 材料の入荷によっては、献立を変更することがあります。

※ ＜ ＞は1才児移行食です。
なつめ(1才児)は七分つきご飯・生姜ご飯
麦ご飯の時は、白米を食べています。

＜アレルギー表示＞

アレルギー食品が含まれるものに
記号表示をします。
アレルギーのあるお子さんには個々に
合わせて代替食を用意します。

- ★ 鶏卵のもの
- ☆ 鶏卵 つなぎ
- ▲ マヨネーズ
- 牛乳・乳製品

保育園での昼食と午後のおやつの上
段は幼児一人分、下段は乳児一人分の
摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

🍷 今月のくだもの 🍷

りんご・柿・みかん・いちご から
選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

	3~5歳児 (1~2才児)	一日の 必要量	保育園での 摂取量	家庭での 摂取量
エネルギー(kcal)		1350 kcal (1080kcal)	598kcal (536kcal)	752 kcal (544kcal)
たんぱく質(g)		53g (43g)	24g (21g)	29g (22g)
脂質(g)		37g (30g)	19g (15g)	18g (15g)

保育園での摂取量を目安に、家庭でも
朝食、夕食をしっかり食べてください。