

令和5年12月



# 幼児献立表



あらた保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
1	金	ご飯 豆腐の和風ナゲット 青菜のごまじゃこ和え 果物 みそ汁	フリフリポテト スキムミルク	スキムミルク しらす干 鶏ひき肉 沖縄豆腐	ごま油 油 きび砂糖 米 さつまいも じゃがいも 片栗粉 すりごま	みかん 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ 赤ピーマン あおのり キャベツ チンゲン菜 ひじき
2	土	もずく丼 バイクド南瓜 果物 すまし汁	鮭ごまおにぎり スキムミルク	スキムミルク 鮭 豚ひき肉	油 押麦 きび砂糖 ごま 米 じゃがいも 片栗粉	生姜 玉葱 コーン缶 人参 にんにく 長ねぎ 青ピーマン おきなわもずく えのき 南瓜 りんご
4	月	レバーミートスパゲティ 白菜とささみサラダ 果物 コンソメスープ	てづくりふりかけおにぎり お茶	しらす干 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 若鶏ささみ	スパゲティ 白ごま マヨネーズ きび砂糖 米 じゃがいも	生姜 玉葱 トマトホール缶 人参 にんにく パセリ 白菜 わかめ ブロッコリースプラウト
5	火	きびご飯 魚のごまみりん焼き きんぴらごぼう 果物 みそ汁	くずもち スキムミルク	スキムミルク さば きな粉 絹ごし豆腐	ごま油 きび砂糖 くずでん粉 黒砂糖 ごま 米 もちきび	生姜 人参 ごぼう 小松菜 バナナ ブロッコリー
6	水	麦ご飯 筑前煮 りんごときゃべつサラダ 果物 みそ汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 鶏もも	白ごま 油 押麦 きび砂糖 米 こんにゃく さつまいも	みかん 大根 玉葱 コーン缶 人参 キャベツ ごぼう 絹さや 乾椎茸 竹の子 豆苗 南瓜 りんご こんにゃく
7	木	ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ クレープイリチー 果物 かきたま汁	オートミールクッキー スキムミルク	スキムミルク 豚肩ロース 鶏ひき肉 牛乳 卵 生揚げ	油 えんばく オートミール きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米	刻み昆布 生姜 玉葱 人参 いんげん えのきたけ チンゲン菜 干しぶどう りんご
8	金	炊き込みご飯 魚の蒸し煮 大根甘酢和え 果物 そうめんみそ汁	揚げパン スキムミルク	スキムミルク すけとうだら 油揚げ きな粉 鶏もも	油 きび砂糖 コッパン そうめん 米	大根 人参 こねぎ 長ねぎ かき 乾椎茸 ほうれんそう
9	土	マーボー大根丼 中華和え 果物 中華スープ	はりはりゆかりおにぎり スキムミルク	スキムミルク しらす干し 豚ひき肉	ごま油 油 きび砂糖 ごま 米 片栗粉	切干し大根 大根 玉葱 コーン 人参 長ねぎ 赤ピーマン ほうれん草 キャベツ 乾椎茸 椎茸 バナナ
11	月	きびご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	フルーツヨーグルト クラッカー	ヨーグルト(無糖) かつお削り節 鮭	有塩バター 米 もちきび	オレンジ 玉葱 コーン缶 人参 こねぎ キャベツ 乾椎茸 豆苗 バナナ ブロッコリー りんご
12	火	麦ご飯 チーズ豆腐ハンバーグ ビーンズサラダ 果物 みそ汁	きなこスコーン スキムミルク	スキムミルク チーズ ヨーグルト ツナ 豚ひき肉 鶏ひき肉 きな粉 豆乳 大豆水煮 絹豆腐	油 押麦 きび砂糖 薄力粉 米 さつまいも 片栗粉	レモン果汁 ぶなしめじ 玉葱 人参 パセリ 胡瓜 バナナ ほうれんそう
13	水	ご飯 豚焼肉 和え物 果物 みそ汁	ジャムサンド スキムミルク	スキムミルク しらす干 豚肩ロース	食パン 油 きび砂糖 米 すりごま	みかん ぶなしめじ 生姜 大根 りんご 玉葱 人参 にんにく 小松菜 ひじき ブロッコリースプラウト
14	木	お弁当会	ミルクもち スキムミルク	スキムミルク 牛乳 きな粉	きび砂糖 くずでん粉	
15	金	カレーライス 温野菜サラダ 果物 コンソメスープ	アガラサー スキムミルク	スキムミルク 牛乳 鶏もも	油 マヨネーズ きび砂糖 黒砂糖 薄力粉 米 じゃがいも	オレンジ 大根 玉葱 人参 赤ピーマン パセリ ブロッコリー マッシュルーム わかめ
16	土	中華あんかけ丼 じゃがいも中華炒め 果物 みそ汁	しらすおかかおにぎり スキムミルク	スキムミルク しらす干 かつお削り節 豚肩ロース	うずまき麩 ごま油 ごま 米 じゃがいも 片栗粉	生姜 人参 にんにく 長ねぎ えのきたけ 乾椎茸 チンゲン菜 白菜 バナナ
18	月	麦ご飯 松風焼き☆添え きゅうり和え 人参しりしり 果物 すまし汁	バイクドポテト スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 ツナ 鶏ひき肉 卵	ごま油 油 押麦 ごま 米 じゃがいも	生姜 人参 長ねぎ えのきたけ 胡瓜 ほうれんそう りんご
19	火	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 果物 野菜スープ	ココアクッキー スキムミルク	スキムミルク ヨーグルト 豚肩ロース 大豆水煮	油 マヨネーズ きび砂糖 薄力粉 ロールパン じゃがいも はちみつ	みかん レモン果汁 玉葱 コーン缶 人参 赤ピーマン 黄ピーマン パセリ キャベツ セロリ りんご
20	水	ご飯 魚のさっぱり漬け焼き ポテトチーズサラダ 果物 みそ汁	豆乳フレンチ スキムミルク	スキムミルク チーズ 鮭 卵 油揚げ 豆乳	油 有塩バター マヨネーズ きび砂糖 フランスパン 米 じゃがいも 片栗粉	ぶなしめじ 生 人参 赤ピーマン 黄ピーマン 胡瓜 チンゲン菜 バナナ
21	木	きびご飯 鶏のりんごソース☆ チンゲン菜の塩昆布炒め 果物 みそ汁	さつま芋蒸しパン スキムミルク	スキムミルク 絹ごし豆腐 豆乳 鶏もも	ごま油 油 有塩バター きび砂糖 薄力粉 米 さつまいも 片栗粉 はちみつ もちきび	オレンジ 塩昆布 ぶなしめじ 玉葱 人参 こねぎ 赤ピーマン パセリ チンゲン菜 干しぶどう りんご
22	金	麦ご飯 魚のカレー揚げ ほうれん草ソテー 果物 人参スープ	トゥンジーじゅーしー お茶	すけとうだら 豚バラ肉 豆乳	油 有塩バター 押麦 薄力粉 米	生姜 玉葱 コーン缶 トマト 人参 赤ピーマン パセリ 南瓜 ひじき ほうれんそう りんご
23	土	親子丼 青菜のツナごま和え 果物 みそ汁	おかかおにぎり スキムミルク	スキムミルク かつお削り節 卵 鶏もも	おつゆ麩 きび砂糖 ごま 米	玉葱 人参 こねぎ 乾椎茸 白菜 バナナ ほうれんそう
25	月	ピラフ 骨付きチキン 南瓜サラダ 果物 オニオンスープ	クリスマス カップケーキ スキムミルク	スキムミルク ホイップクリーム 手羽元 牛乳 卵 鶏もも	有塩バター マヨネーズ きび砂糖 上白糖 薄力粉 米	生姜 玉葱 コーン缶 人参 にんにく パセリ いちご えのきたけ 胡瓜 南瓜 ブロッコリー
26	火	きびご飯 おでん ささみとわかめのごまドレ 果物 みそ汁	焼きいも スキムミルク	スキムミルク 若鶏ささみ 生揚げ	ごま油 きび砂糖 ねりごま 米 さつまいも さといも もちきび	昆布 生姜 大根 人参 こねぎ レタス かき 甘がき 胡瓜 白菜 わかめ
27	水	ご飯 魚の塩さのこあんかけ 納豆 果物 けんちん汁	タンナファクルー スキムミルク	スキムミルク メルルーサ 豚肩ロース 卵 挽きわり納豆	白ごま ごま油 黒砂糖 薄力粉 米 片栗粉	ぶなしめじ 大根 人参 こねぎ 長ねぎ 赤ピーマン えのきたけ ごぼう 乾椎茸 まいたけ りんご
28	木	年越しそば シマナーチャンブルー もずく和え物 果物	おかかおにぎり お茶	かつお削り節 ツナ 蒸しかまぼこ 豚バラ 沖縄豆腐	ごま油 きび砂糖 ゆで沖縄そば 米	みかん 玉葱 人参 こねぎ 長ねぎ おきなわもずく からしな 胡瓜

※ 食材の都合により献立を変更する場合があります。



# 離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
1日 (金) 午前	ご飯 豆腐の和風ナゲット 青菜のごまじゃこ和え 果物 みそ汁	軟飯 豆腐バーグ煮 青菜和え 果物	全粥 豆腐そぼろ煮 青菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・人参・チンゲン菜) すまし汁
午後	フリフリポテト スキムミルク	マッシュポテト	南瓜マッシュ	
2日 (土) 午前	もずく丼 バイクド南瓜 果物 すまし汁	軟飯 肉野菜炒め 南瓜煮 果物	全粥 肉野菜炒め 南瓜つぶし煮 果物	つぶし粥 ペースト(南瓜・玉葱・人参) すまし汁
午後	鮭ごまおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
4日 (月) 午前	レバーミートスパゲティ 白菜とささみサラダ 果物 コンソメスープ	マカロニトマト煮 白菜とわかめ和え 果物 すまし汁	マカロニトマト煮 白菜マッシュ 果物 すまし汁	つぶし粥 ペースト(トマト・白菜・人参) すまし汁
午後	てづくりふりかけおにぎり お茶	おにぎり	おじや	
5日 (火) 午前	きびご飯 魚のごまみりん焼き さんびらごぼろ 果物 みそ汁	軟飯 魚とブロッコリー煮 人参炒め 果物	全粥 魚とブロッコリー煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・豆腐) すまし汁
午後	くずもち スキムミルク	南瓜やわらか煮	南瓜マッシュ	
6日 (水) 午前	麦ご飯 筑前煮 りんごときゃべつサラダ 果物 みそ汁	軟飯 ささみと人参煮 きゃべつとりんご和え 果物	全粥 ささみと人参煮 きゃべつとりんごマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・きゃべつ・大根) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
7日 (木) 午前	ご飯 揚げ豆腐の肉みそかけ クーフィリチー 果物 かきたま汁	軟飯 鶏だんご煮 人参だし煮 果物	全粥 ブロッコリーそぼろ煮 人参マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・南瓜・ブロッコリー) すまし汁
午後	オートミールクッキー スキムミルク	おにぎり	しらすおじや	
8日 (金) 午前	炊き込みご飯 魚の蒸し煮 大根甘酢和え 果物 そうめんみそ汁	軟飯 魚とほうれん草煮 大根和え 果物	全粥 魚とほうれん草煮 大根マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・白身魚・人参) すまし汁
午後	揚げパン スキムミルク	マッシュポテト	マッシュポテト	
9日 (土) 午前	マーボー大根丼☆ 中華和え 果物 中華スープ	軟飯 大根そぼろ煮 きゃべつ和え 果物	全粥 大根そぼろ煮 きゃべつマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(大根・人参・きゃべつ) すまし汁
午後	はりはりゆかりおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
11日 (月) 午前	きびご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのおひたし 果物 すまし汁	軟飯 魚と野菜の味噌蒸し焼き ブロッコリーのおひたし 果物	全粥 魚と野菜マッシュ ブロッコリーマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・ブロッコリー・きゃべつ) すまし汁
午後	フルーツヨーグルト クラッカー	バナナヨーグルト	バナナヨーグルト	
12日 (火) 午前	麦ご飯 チーズ豆腐ハンバーグ ビーンズサラダ 果物 みそ汁	軟飯 ミートボール おいもと豆マッシュサラダ 果物	全粥 鶏そぼろトマト煮 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(人参・豆腐・トマト) すまし汁
午後	きなこスコーン スキムミルク	おにぎり	おじや	
13日 (水) 午前	ご飯 豚焼肉 和え物 果物 みそ汁	軟飯 肉野菜炒め煮 和え物 果物	全粥 野菜そぼろ煮 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(じゃが芋・小松菜・人参) すまし汁
午後	ジャムサンド スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
14日 (木) 午前	お弁当会	軟飯 魚の味噌煮 きゃべつ和え 果物	全粥 魚マッシュ きゃべつマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・きゃべつ・人参) すまし汁
午後	ミルクもち スキムミルク	おにぎり	おじや	
15日 (金) 午前	カレーライス 温野菜サラダ 果物 コンソメスープ	軟飯 ひき肉じゃが 野菜だし煮 果物	全粥 ひき肉じゃが 野菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(ブロッコリー・じゃが・人参) すまし汁
午後	アガラサー スキムミルク	南瓜やわらか煮	マッシュ南瓜	
16日	中華あんかけ丼	軟飯	全粥	つぶし粥



## 離乳食献立表

	幼児食	後期	中期	初期
(土) 午前	じゃがいも中華炒め 果物 みそ汁	野菜のとりみ炒め じゃがいもやわらか煮 果物	野菜そぼろとりみ炒め じゃがいもマッシュ 果物	ペースト(じゃが芋・チンゲン・人参) すまし汁
午後	しらすおかかおにぎり スキムミルク	おにぎり	おじや	
18日 (月) 午前	麦ご飯 松風焼き 添え きゅうり和え 人参しりしり 果物 すまし汁	軟飯 つくね味噌煮 きゅうり和え 人参しりしり 果物	全粥 麩と野菜そぼろ煮 きゅうりマッシュ 人参マッシュ	つぶし粥 ペースト(ほうれん草・玉葱・人参) すまし汁
午後	バイクドポテト スキムミルク	マッシュポテト	南瓜マッシュ	
19日 (火) 午前	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 果物 野菜スープ	軟飯 野菜トマト煮 サラダ 果物	全粥 野菜トマト煮 サラダマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(キャベツ・トマト・じゃが芋) すまし汁
午後	ココアクッキー スキムミルク	おにぎり	おじや	
20日 (水) 午前	ご飯 魚のさっぱり漬け焼き ポテトチーズサラダ 果物 みそ汁	軟飯 魚と人参煮 いもサラダ 果物	全粥 魚と人参つぶし煮 いもサラダマッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・じゃが芋・人参) すまし汁
午後	豆乳フレンチ スキムミルク	食パン	パン粥	
21日 (木) 午前	きびご飯 鶏のりんごソース☆ チンゲン菜の塩昆布炒め 果物 みそ汁	軟飯 鶏のりんご煮 チンゲン菜炒め 果物	全粥 魚りんご煮 チンゲン菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・チンゲン菜・人参) すまし汁
午後	さつま芋蒸しパン スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋りんごマッシュ	
22日 (金) 午前	麦ご飯 魚のカレー揚げ ほうれん草ソテー 果物 人参スープ	軟飯 魚のトマト蒸し煮 ほうれん草ソテー 果物	全粥 魚のマッシュ ほうれん草マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・トマト・ほうれん草) 人参スープ
午後	トゥンジーじゅーレー お茶	おじや	おじや	
23日 (土) 午前	親子丼 青菜のツナごま和え 果物 みそ汁	軟飯 鶏と野菜の煮物 青菜和え 果物	全粥 鶏そぼろ野菜煮 青菜和え 果物	つぶし粥 ペースト(玉葱・ほうれん・人参) すまし汁
午後	おかかおにぎり スキムミルク	おかかしょうゆおにぎり	おじや	
25日 (月) 午前	ピラフ 骨付きチキン 南瓜サラダ 果物 オニオンスープ	軟飯 鶏煮物 南瓜サラダ 果物	全粥 鶏そぼろ煮物 南瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(プロ・人参・南瓜) すまし汁
午後	クリスマスカップケーキ スキムミルク	クリスマスパンケーキ	南瓜マッシュ	
26日 (火) 午前	きびご飯 おでん ささみとわかめのごまドレ 果物 みそ汁	軟飯 おでん ささみとわかめ煮 果物	全粥 大根と豆腐煮込み 小松菜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・大根・人参) すまし汁
午後	焼きいも スキムミルク	おにぎり	おじや	
27日 (水) 午前	ご飯 魚の塩きのごあんかけ 納豆 果物 けんちん汁	軟飯 魚の薄煮 豆腐煮 果物	全粥 魚マッシュ 豆腐煮 果物	つぶし粥 ペースト(白身魚・人参・大根) すまし汁
午後	タンナファクルー スキムミルク	さつま芋やわらか煮	さつま芋マッシュ	
28日 (木) 午前	年越しそば シマナーチャンブルー もずく和え物 果物	肉うどん 豆腐チャンブルー 和え物 果物	肉うどん 豆腐野菜煮 胡瓜マッシュ 果物	つぶし粥 ペースト(豆腐・玉葱・人参) くたくた煮うどん
午後	おかかおにぎり お茶	おにぎり	おじや	