



日	曜日	献立名	材料名	おやつ
1	木	麦ごはん おでん 磯香和え さつま芋のみそ汁 くだもの	精白米 麦 大根 人参 じゃが芋 豚肉 厚揚げ 卵なし竹輪 キャベツ 人参 チンゲン菜 しらす干し のり さつま芋 玉ねぎ 油揚げ 青ねぎ りんご	牛乳 どら焼き
2	金	あわごはん 野菜たっぷりマーボー 春雨サラダ 中華風コーンスープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 玉ねぎ なす トマト ピーマン 春雨 きゅうり もやし コーン ツナ コーンクリーム 椎茸 人参 卵 長ねぎ みかん	牛乳 かぼちゃスコーン
3	土	そばろ丼 かぼちゃのみそ汁 くだもの	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 バナナ	ゆかりおにぎり
5	月	もずく丼 ごぼうサラダ ゆし豆腐 くだもの	精白米 もちきび もずく 豚肉 ピーマン 赤ピーマン コーン ごぼう 人参 きゅうり コーン 枝豆 ツナ マヨネーズ ゆし豆腐 青ねぎ グレープフルーツ	牛乳 オートミールスナック
6	火	青のりごはん 肉じゃが レンコンとひじきのごまヨササラダ きのこスープ くだもの	精白米 青のり じゃが芋 玉ねぎ 人参 豚肉 インゲン 糸こんにゃく レンコン ひじき ツナ 白ごま マヨネーズ えのきたけ しめじ 玉ねぎ 油揚げ オレンジ	牛乳 人参蒸しパン
7	水	みそ煮込みうどん さつま芋天ぷら ゆかり和え くだもの	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 さつま芋 卵 大根 きゅうり しらす ゆかり りんご	牛乳 ごはんのお焼き
8	木	～ お弁当の日 ～ 	りんごジュース プリンアラモード	
9	金	ロールパン マカロニのクリーム煮 かぼちゃコロッケ フルーツサラダ	ロールパン マカロニ マッシュルーム グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 ベーコン 人参 コーン 牛乳 かぼちゃ 豚肉 りんご みかん キャベツ きゅうり	牛乳 五平餅
10	土	豚丼 アスパラガススープ くだもの	精白米 豚肉 人参 玉ねぎ ほうれん草 アスパラガス 玉ねぎ 人参 バナナ	鮭おにぎり
12	月	島人参の炊き込みごはん 鶏肉のおろし煮 ひじき炒め なめこ汁 くだもの	精白米 島人参 フロccoli 鶏肉 大根 ひじき 豚肉 糸こんにゃく 油揚げ キャベツ 人参 大豆 なめこ 豆腐 長ねぎ バナナ	牛乳 型抜きクッキー
13	火	麦ごはん レパーフライ(カレー風味) 厚揚げときくらげのみそ炒め そうめん汁 くだもの	精白米 麦 豚レパァー カレー粉 卵 厚揚げ 豚肉 キャベツ ピーマン 玉ねぎ 人参 きくらげ 手延そうめん 椎茸 青ねぎ みかん	牛乳 いも寒天
14	水	焼きそば ブロッコリーサラダ ワカメのみそ汁 くだもの	中華麺 豚肉 キャベツ ニラ 人参 玉ねぎ もやし 青のり ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ 大根 ワカメ 長ねぎ りんご	牛乳 いなり寿司

日	曜日	献立名	材料名	おやつ
15	木	あわごはん シュウマイ 八宝菜 卵とセロリのスープ くだもの	精白米 もちきび シュウマイ 白菜 たけのこ 人参 椎茸 豚肉 卵 玉ねぎ もやし セロリ バナナ	牛乳 アガラサー
16	金	青のりごはん さばの竜田揚げ 人参しりしりー 豆腐のみそ汁 くだもの	精白米 青のり さば 人参 フロccoli もやし 卵なし竹輪 ツナ 豆腐 油揚げ チンゲン菜 りんご	牛乳 かぼちゃスコーン
17	土	野菜ときのこの牛丼 ワカメのみそ汁 くだもの	精白米 牛肉 玉ねぎ ごぼう 人参 しめじ こんにゃく 貝割れ大根 大根 ワカメ 長ねぎ バナナ	焼き芋
19	月	あわごはん マーボー豆腐 青菜ともやしのナムル 中華スープ くだもの	精白米 もちきび 豆腐 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース 小松菜 もやし 人参 白ごま 白菜 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 ホットケーキ
20	火	青のりごはん 鮭のポテト焼き 五目大豆煮 なすのみそ汁 くだもの	精白米 青のり 鮭 じゃが芋 牛乳 チーズ 鶏肉 厚揚げ 人参 ごぼう インゲン こんにゃく 大豆 なす 玉ねぎ 青ねぎ オレンジ	牛乳 ココアカップケーキ
21	水	あわごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとパプリカのツナ炒め 小松菜のコーンスープ くだもの	精白米 もちきび 鶏肉 マーマレード キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ツナ 小松菜 コーン 長ねぎ みかん	牛乳 ココアクッキー
22	木	冬至 冬至ジュース 魚のしそ天ぷら からし菜チャンプルー シカムドッチ くだもの	精白米 刻み昆布 豚肉 田舎豆腐 大葉 卵 からし菜 人参 キャベツ 玉ねぎ 豆腐 豚肉 豚肉 切こんにゃく 冬瓜 カマボコ りんご	牛乳 かぼちゃプリン クラッカー
23	金	ふりかけごはん ハンバーグ 鶏のから揚げ フライドポテト 卵とニラのスープ くだもの	精白米 海苔たまご ハンバーグ 鶏肉 じゃが芋 青のり 卵 玉ねぎ もやし ニラ りんご	牛乳 ケーキ 
24	土	クリスマス発表会♪ 		
26	月	グリンピースごはん チキンカレー トマトサラダ ワカメスープ くだもの	精白米 グリンピース 鶏肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 トマト レタス きゅうり 白ごま ワカメ 長ねぎ 白ごま りんご	牛乳 もずくヒラヤーチー
27	火	タコライス 人参ヨーグルト和え すまし汁 くだもの	精白米 もちきび 豚肉 レタス 玉ねぎ トマト チーズ トマト 人参 りんご レーズン ヨーグルト えのきたけ しめじ 長ねぎ ワカメ みかん	牛乳 そうめんチャンプルー
28	水	年越しそば ほうれん草ソテー くだもの	沖縄そば 豚三枚肉 かまぼこ 刻み昆布 青ねぎ ほうれん草 人参 コーン しめじ りんご	牛乳 わかめおにぎり

※ アレルギー確認のため、毎月の献立表をチェックして、お子さんが食べたことのない食材(特にタンパク質食品)があれば、まずご家庭で食べてみて、様子を確認していただくをお願いします。  
(材料、献立は、都合により変更することがあります。)

# 令和4年度 12月離乳食献立表

オレンジ保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
			12月1日	12月2日	12月3日	
<p>●初期 5～6ヶ月頃 ●中期 7～8ヶ月頃 ●後期 9～11ヶ月頃                      ●1歳児・・・後期食が進み幼児食に移行できるようになると、幼児食と同じ献立になります。幼児食の肉・魚など噛みにくい食材は、刻んだり食べやすくしています。(幼児食の献立を確認し、食べた事がない食材は、家庭の方で食べさせるようにして下さい)※特に、卵・さば などのたんぱく質食品は、食べて変わった様子がないか確認して下さい。</p>				中期 軟飯 後期 おかゆ おでん風煮 しらすとキャベツの煮物 みそ汁 (2回食) ポテトバーグ	中期 軟飯 後期 おかゆ マーボーなす ツナと人参の煮物 すまし汁 (2回食) かぼちゃの蒸しパン	そぼろ丼 みそ汁 (2回食) おじや
12月5日	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	
中期 軟飯 後期 おかゆ 鶏ひき肉の炒め煮 ツナと人参の煮物 ゆし豆腐 (2回食) おじや	中期 軟飯 後期 おかゆ 肉じゃが 中期 人参炒め煮 後期 人参とひじきの炒め煮 みそ汁 (2回食) 人参ケーキ	中期 おじや 後期 煮込みうどん さつまいもと人参の煮物 大根ときゅうりのスティック (2回食) じゃこ入りお焼き	野菜入りおじや 鶏ささみとじゃが芋の煮物 そうめん汁 (2回食) トマト寒天	ミルク粥 鶏肉とかぼちゃのそぼろ煮 しらすとキャベツの煮物 (2回食) かぼちゃ寒天	野菜入りおじや 鶏肉と人参の炒め煮 みそ汁 (2回食) 鮭がゆ	
12月12日	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	
中期 軟飯 後期 おかゆ 鶏肉のおろし煮 キャベツの炒め煮 みそ汁 (2回食) おじや	中期 軟飯 後期 おかゆ レバー入り焼きコロッケ キャベツと人参の煮物 中期 すまし汁 後期 そうめん汁 (2回食) さつまい芋寒天	中期 軟飯 後期 おかゆ 人参とブロッコリーのスティック 豚肉と人参ニラの炒め煮 みそ汁 (2回食) おじや	中期 軟飯 後期 おかゆ 豆腐ハンバーグ しらすと白菜の煮物 野菜スープ (2回食) かぼちゃケーキ	中期 軟飯 後期 おかゆ 白身魚とクリームコーン煮 人参とブロッコリーそぼろ煮 みそ汁 (2回食) ツナと野菜のご飯お焼き	しらす入りおじや 中期 人参の煮物 後期 ごぼうと人参の煮物 みそ汁 (2回食) 焼き芋	
12月19日	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	
中期 軟飯 後期 おかゆ マーボー豆腐風煮 小松菜と人参の煮物 みそ汁 (2回食) おじや	中期 軟飯 後期 おかゆ 白魚のポテトバーグ 人参とインゲンのそぼろ煮 みそ汁 (2回食) キャロット粥	中期 軟飯 後期 おかゆ 鶏肉の照り焼き キャベツと赤ピーマンの煮物 みそ汁 (2回食) おじや	中期 軟飯 後期 おかゆ 白身魚のクリームコーン煮 キャベツと人参の煮物 冬瓜スープ (2回食) かぼちゃ寒天	中期 軟飯 後期 おかゆ 豆腐ハンバーグ 人参ときゅうりのスティック みそ汁 (2回食) ツナとトマト粥	クリスマス発表会♪	
12月26日	12月27日	12月28日				
中期 軟飯 後期 おかゆ 鶏肉とじゃが芋のミルク煮 トマトときゅうり和え 中期 長葱スープ 後期 春雨スープ (2回食) ポテトバーグ	中期 軟飯 後期 おかゆ レタス入りハンバーグ 人参と玉ねぎのそぼろ煮 トマトスープ (2回食) 煮込みそうめん	中期 軟飯 後期 おかゆ ツナと野菜のコロコロ煮 鶏肉とほうれん草の煮物 中期 すまし汁 後期 そうめん汁 (2回食) おじや				