

献立表



オレンジ保育園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2021年12月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
1	水	ご飯、大根と豚肉の炒め煮 ほうれん草のゴマ塩和え、かき玉汁 果物(りんご)	●チョコチップ スコーン ●牛乳	米(精白米) 砂糖、油、片栗粉	豚肩ロース ごま ●卵、米みそ(甘みそ)	だいこん、むき枝豆 もやし、ほうれん草、にんじん、コーン(缶) こまつな りんご
2	木	きびご飯、西京焼き、たまなちゃんぶるー ゆし豆腐、果物(みかん)	豆腐ナゲット ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 砂糖 油	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース とうふ(ゆし豆腐)	キャベツ、もやし、にんじん、にら 万能ねぎ みかん
3	金	麦ご飯、チンジャオロース、中華和え ●春雨スープ、果物(バナナ)	●ホットケーキ ●牛乳	米(精白米)、押麦 片栗粉、ごま油、砂糖 ごま油、砂糖 はるさめ	ぶた肉(もも) ツナ(油漬缶) ●卵	ピーマン、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうが きゅうり、生わかめ キャベツ バナナ
4	土	豚丼、みそ汁(じゃがいも)、果物(オレンジ)	せんべい 果物(りんご)	米(精白米)、砂糖 じゃがいも	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、しょうが 長ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
6	月	さつま芋ご飯、●魚の和風マヨ焼き 大根のそぼろ煮、キャベツのみそ汁 果物(りんご)	ごまぐず餅 ●牛乳	米(精白米)、さつまいも ●マヨネーズ 砂糖、片栗粉	さわら(50g) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ だいこん、しめじ、にんじん、えだまめ キャベツ、万能ねぎ、カットわかめ りんご
7	火	●ミートスパゲティ、●ひよこ豆サラダ ●ポタージュース、果物(みかん)	ジュシー おにぎり	スパゲティ、オリーブ油 ◎シーザードレッシング じゃがいも	合ひき肉(牛・ぶた) ◎ひよこ豆(ゆで) ●牛乳	ホールトマト(缶)、たまねぎ、ピーマン、にんじん、だし、コンロク レタス、きゅうり、みずな にんじん みかん
8	水	麦ご飯、●鮭のピカタ、きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●じゃが芋もち ●牛乳	米(精白米)、押麦 小麦粉、油 こんにゃく、砂糖	さけ(鮭)、●卵 ぶた肉(ばら)、ごま 米みそ(甘みそ)	ごぼう、にんじん とうがん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ あおり
9	木	玄米ご飯、●さつま揚げ、千切り大根イリチー ●小松菜のすまし汁、果物(グレープフルーツ)	ぜんざい せんべい ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) 油 こんにゃく、油	●白身魚すり身、●卵、白すりごま 豚肩ロース ●卵	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、ひじき にんじん、ゆず(ゆず皮)、干しいちじ、黒いんじん こまつな、えのきたけ グレープフルーツ
10	金	運動会応援メニュー ●チーズバーガー、フライドポテト ●野菜スープ、果物(バナナ)	みそおにぎり	◎コッペパン、◎パン粉 フライドポテト	合ひき肉(牛・ぶた)、●チーズ、●卵	トマト、たまねぎ、レタス ブロッコリー にんじん、たまねぎ、こまつな バナナ
11	土	ビビンバ丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	せんべい 果物(バナナ)	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが からし菜、しめじ、長ねぎ オレンジ
13	月	わかめご飯、●鮭のチーズ焼き、●春雨サラダ ●野菜スープ、果物(みかん)	そうめん ちゃんぶるー ●牛乳	米(精白米) カットわかめ はるさめ、砂糖、ごま油	さけ(鮭)、●チーズ ◎赤ハム、ごま	バナナ カットわかめ 黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン 黄ピーマン、にんじん、きゅうり だいこん、しめじ、にんじん みかん
14	火	ジャージャーめん、ほうれん草のナムル コーンスープ、果物(グレープフルーツ)	青菜ふりかけ おにぎり いりこ	生中華めん、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま油	ぶた肉(ひき肉)、赤みそ ごま	ピーマン、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが ほうれん草、にんじん、もやし、コーン(缶) はくさい、コーン(缶)
15	水	きびご飯、さばの梅煮、野菜ちゃんぶるー 豆腐みそ汁、果物(バナナ)	●マシュマロおこし ●牛乳	米(七分つき米)	にぼし(だし用いわし煮干し)	うめぼし キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、あらびき粉 長ねぎ、カットわかめ バナナ
16	木	お弁当会	●パンナコッタ クラッカー	オートミール、水あめ、●マーガリン	きなこ ●牛乳	
17	金	ゆかりご飯、さんまのごま焼き、大根サラダ みそ汁(はくさい・油あげ)、果物(オレンジ)	もちもちどら焼き ●牛乳	米(精白米) 片栗粉	さんま、ごま 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	だいこん、きゅうり、にんじん はくさい、えのきたけ オレンジ
				ホットケーキ粉、白玉粉、油	つぶしあん(砂糖添加) ●牛乳	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
18	土	マーボー丼、わかめの味噌汁 果物(バナナ)	オレンジゼリー	米(精白米)、砂糖、片栗粉	とうふ(木綿豆腐)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、ピーマン、黄ピーマン、にんじん 長ねぎ、カットわかめ バナナ
20	月	きびご飯、さばのりんごソースかけ 白菜ののりあえ、エノキのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●キャラメル 蒸しパン ●牛乳	米(精白米)、きび(精白粒) 油、片栗粉 ごま油、砂糖	さば とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	りんご、たまねぎ はくさい、焼のり えのきたけ、万能ねぎ グレープフルーツ
21	火	納豆ご飯、ごぼうのしぐれ煮 ●小松菜の豆腐サラダ、南瓜のみそ汁 果物(オレンジ)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米) 糸こんにゃく、きび糖 こんにゃく、●ごまドレッシング	●牛乳、●卵 ●牛乳	なつとう 牛肉(肩) とうふ(木綿豆腐)、ツナ(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)
22	水	トゥンジージュシー、●魚天ぷら、チムシンジ 果物(バナナ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米)、田いも(ゆで) 揚げ油、小麦粉	豚肩ロース ホキ、●卵 ぶた肉(しゃも)、豚肩ロース、米みそ(甘みそ)	にんじん、万能ねぎ、こんぶ(煮物用) 黒いんじん、にんじん、かぼちゃ、万能ねぎ、しょうが バナナ
23	木	ご飯、ポークカレー、フレンチサラダ 果物(りんご)	●お誕生日ケーキ 野菜ジュース	米(精白米) じゃがいも 砂糖、オリーブ油	豚肩ロース	たまねぎ、ピーマン、にんじん レタス、トマト、コーン(缶)、セロリ りんご
24	金	ケチャップライス、チューリップ唐揚げ ●野菜スティック、●卵スープ、プリン	●クリスマス クッキー りんごジュース	砂糖、米粉、油	●卵、●生クリーム	いちご 野菜ジュース
25	土	ビビンバ丼、からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	じゃこおにぎり	米(精白米)、砂糖、油	豚肩ロース 米みそ(甘みそ)	もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが からし菜、しめじ、長ねぎ オレンジ
27	月	ハヤシご飯、●チキン南蛮 ●ブロッコリーサラダ、根菜みそ汁 果物(オレンジ)	●南瓜蒸しパン ●牛乳	米(精白米) ◎マヨネーズ、揚げ油、砂糖 ◎ごまドレッシング	とり肉(ひき肉) とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ) ●卵●牛乳、●卵	りんごジュース(果汁100%) もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが からし菜、しめじ、長ねぎ オレンジ
28	火	●年越しそば、きゅうりとワカメの和え物 ヨーグルト	●根菜千切り 天ぷら ●牛乳	米(精白米)、砂糖	しらす干し	にんじん、万能ねぎ
				米(精白米)、油	とり肉(若鶏むね・皮付)	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン(缶) だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ オレンジ
				ゆで沖繩めん、砂糖 ごま油、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ ヨーグルト(加糖)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ
				さつまいも、◎てんぷら粉、油	●牛乳	にんじん、ごぼう

★ゴマぐず餅★

- 材料**
- ◇くず粉 70g
 - ◇黒すりごま 15g
 - ◇黒砂糖 75g
 - ◇グラニュー糖 22g
 - ◇水 450g
 - ・きなこ 30g



- 鍋にき◇の材料(きなこ以外)を入れ、強火にかける。火にかけている間はかき混ぜ続ける。
- 沸騰して、固くなったらバットに移す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 2が冷えたらきなこをつけ、食べやすい大きさにカットする。

火にかけている間は焦げないように、かき混ぜ続けて下さい。くず粉がない場合は、片栗粉でも代用可能です。

くず餅は、子ども達にとっても人気なおやつのひとつです。ゴマくず餅以外にも、シンプルなくず餅、豆乳で作る豆乳餅なども人気です。気になるものがありましたら、お気軽にキッチンまでお声かけ下さい。

12月22日は冬至(トゥンジー)の日

冬至は1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至が近づくと、トゥンジービーサといって沖縄でも寒さが一段と厳しくなります。沖縄では冬至の日に「トゥンジージュシー」を作り、家族の健康と子孫繁栄を願う習慣があります。トゥンジージュシーは田芋を使用するのが特徴です。田芋は、親芋に子芋、孫芋が連なっていることから子孫繁栄の縁起の良い食べ物です。田芋には、カルシウム・鉄分・ビタミン類が豊富で、ネバネバした食感、肝臓の働きを助けてくれます。沖縄の昔から伝わる栄養たっぷりの料理を食べて、寒い冬を元気に乗り越えましょう。



*食材の都合により献立を変更する事があります。

*食材の都合により献立を変更する事があります

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
1(水)	・さつま芋つぶし粥・大根ペースト 野菜ペースト・豆腐みそ汁	・さつま芋全粥・大根と鶏の炒め煮 ほうれん草の和え物・豆腐みそ汁	・さつま芋軟飯・大根と鶏肉の炒め煮 ほうれん草の和え物・豆腐みそ汁	スコーン
2(木)	・きびつぶし粥・魚ペースト 豆腐野菜ペースト・大根のスープ	・きび全粥・西京焼き 豆腐ちゃんぶる一煮・大根のすまし汁	・きび軟飯・西京焼き 豆腐ちゃんぶる一煮 とろろ昆布のすまし汁	豆腐おやき
3(金)	・つぶし粥・豆腐野菜ペースト しらす大根ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・マーボー豆腐・切干し大根煮 玉葱スープ	・軟飯・マーボー豆腐・切干し大根煮 わかめスープ	パンケーキ
4(土)	・つぶし粥・人参ペースト 玉ねぎペースト・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)・	・軟飯・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)・	おじや
6(月)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト キャベツスープ	・全粥・煮魚・大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	・軟飯・煮魚・大根のそぼろ煮 キャベツのみそ汁	くずもち
7(火)	・つぶし粥・野菜ペースト 青菜ペースト 大根小松菜スープ	・全粥・鶏肉野菜のトマト煮 ひよこ豆サラダ煮 大根小松菜のすまし汁	・軟飯・鶏肉野菜のトマト煮 ひよこ豆サラダ煮 大根小松菜のすまし汁	ほろほろジュシー
8(水)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 根菜みそ汁	全粥・煮魚・人参しりしり煮 根菜みそ汁	・軟飯・煮魚・ひじき炒め 根菜みそ汁	マッシュポテト
9(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト 大根スープ	・全粥・魚の野菜煮 千切り大根イリチー・大根の味噌汁	・軟飯・魚の野菜煮 千切り大根イリチー・アーサの味噌汁	煮豆
10(金)	・きびつぶし粥・豆腐ペースト 野菜ペースト・コーンスープ	・きび全粥・マーボー豆腐 大根サラダ煮・コーンスープ	・青菜軟飯・マーボー豆腐 大根サラダ煮・コーンスープ	おじや
11(土)	・つぶし粥・玉ねぎ人参ペースト チンゲン菜ペースト・じゃがいもスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)・	・軟飯・野菜のそぼろ煮 みそ汁(じゃがいも)・	おじや
13(月)	・つぶし粥・魚のペースト 野菜ペースト・野菜スープ	・全粥・魚とピーマンの煮つけ 人参煮・野菜スープ	・軟飯・魚路ピーマンの煮つけ 春雨煮・野菜スープ	ふかし芋
14(火)	・つぶし粥・トマトペースト・サツマイモ 南瓜ペースト・玉ねぎスープ	・全粥・鶏肉のトマト煮 根菜の柔らか煮・すまし汁	・軟飯・鶏肉のトマト煮 根菜の柔らか煮・うどん汁	コーンおじや
15(水)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・小松菜スープ	・きび全粥・魚のおろし煮 野菜ちゃんぶる一煮・小松菜のみそ汁	・きび軟飯・魚のおろし煮 野菜ちゃんぶる一煮・小松菜のみそ汁	オートミールパンケーキ
16(木)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト たまねぎスープ	・全粥・魚のみそ煮・ささみの野菜煮 たまねぎスープ	・軟飯・魚のみそ煮・ささみの野菜煮 たまねぎスープ	パンケーキ
17(金)	・つぶし粥・魚ペースト・野菜ペースト ゆし豆腐	・全粥・魚のみそ煮・大根サラダ ゆし豆腐	・軟飯・魚のみそ煮・大根サラダ ゆし豆腐(アーサ)	どら焼き

日付	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~
	ヨーグルト状 ペースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み	
18(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 玉ねぎスープ	・全粥・豆腐の野菜煮・玉ねぎ味噌汁	・軟飯・豆腐の野菜煮 わかめの味噌汁	おじや
20(月)	・きびつぶし粥・魚ペースト 野菜ペースト・豆腐スープ	・きび全粥・魚の玉葱煮 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁	・きび軟飯・魚の玉葱煮 白菜とほうれん草のお浸し 豆腐のみそ汁	蒸しパン
21(火)	・青菜つぶし粥・野菜ペースト 小松菜豆腐ペースト・玉ねぎスープ	・青菜全粥・人参いんげん煮 豆腐こまつ煮・玉ねぎのみそ汁	・青菜軟飯・人参いんげん煮 豆腐こまつ煮・アーサ汁	さつま芋の茶斤
22(水)	・人参粥・魚ペースト・南瓜ペースト 野菜スープ	・人参粥・煮魚・南瓜の煮物・鶏汁	・人参粥・煮魚・南瓜の煮物・鶏汁	きな粉パンケーキ
23(木)	・つぶし粥・じゃがいもペースト 野菜スープ	・全粥・野菜煮・フレンチサラダ煮	・軟飯・野菜煮・フレンチサラダ煮 ポテトスープ	ホットケーキ
24(金)	・つぶし粥・野菜ペースト マッシュポテト・玉ねぎスープ	・全粥・野菜のそぼろ煮 マッシュポテト 玉ねぎの味噌汁	・軟飯・野菜のそぼろ煮 ブロッコリーサラダ煮・コーンスープ	パンケーキ
25(土)	・つぶし粥・野菜ペースト 小松菜ペースト・大根スープ	・全粥・鶏肉野菜煮込み 大根のみそ汁	・軟飯・鶏肉野菜煮込み 大根のみそ汁	おじや
27(月)	・つぶし粥・玉葱ペースト 冬瓜人参ペースト・ゆし豆腐	・全粥・チキンの玉葱煮 冬瓜そぼろ煮・ゆし豆腐	・軟飯・チキンの玉葱煮 冬瓜そぼろ煮・ゆし豆腐	南瓜パンケーキ
28(火)	・つぶし粥・野菜ペースト ブロッコリーペースト・オニオンスープ	・全粥・鶏肉野菜のケチャップ煮 ゆでブロッコリー・オニオンスープ	・軟飯・鶏肉野菜のケチャップ煮 きゅうりの煮物・オニオンスープ	しらすおじや

ベビーフードをあげる時の留意点

離乳食を作るのが大変、負担と思っている保護者の方は少なくないかと思います。
本来離乳食は手作りが望ましいですが、ベビーフードを上手に使用することにより保護者の負担が少しでも軽減するのであれば、それも1つの方法です。

メリット

- ・手作りの離乳食と兼用すると、食品数・調理携帯も豊かになる。
- ・月齢に合わせて粘度・固さ・大きさが調整され、離乳食を作る見本となる。

デメリット

- ・多種類の食材を使用した製品は、それぞれの味や固さが体験しにくい。
- ・ベビーフード1食だけの場合、栄養バランスがとりにくい場合がある。

- ・あげる前には、味や固さ、温度を確かめ子どもの食べ方を見て、適切かを確認。
- ・離乳食を手作りする参考に。
- ・用途に合わせて上手に選び、料理や原材料が偏らないように。
- ・開封後の保存に注意し、食べ残しや作り置きはあげない。



*離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。

