



# 12月 幼児食献立表



西原白百合保育園  
栄養士 黒屋恵美

令和5年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)			日	曜日	朝おやつ	果物	昼食	おもな食材(食品)		
					赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)						赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1	金	はちや棒	みかん	ご飯 魚のもみじ焼き きんぴらごぼう もずくのみそ汁	白身魚 ちきあぎ もずく卵	白米 マヨネーズ	人参 トマト ごぼう 人参 小松菜 ねぎ	15	金	小魚	ピーチ缶	ご飯 キーマカレー 春雨サラダ 大根スープ	豚ミンチ ちくわ	白米 じゃが芋 春雨	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 大根 しめじ ねぎ
			午後おやつ	ハムチーズサンド 牛乳	ハム チーズ 牛乳	食パン マヨネーズ	りんごケーキ 牛乳				卵 牛乳 牛乳	バター砂糖ケーキMIX りんご			
2	土	お菓子	バナナ	豚玉丼 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚ミンチ 卵 ちくわ ワカメ	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ	16	土	お菓子	バナナ	生姜焼き丼 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン 胡瓜 人参 小松菜
			午後おやつ	コーンフレーク レーズン 牛乳	牛乳	コーンフレーク	レーズン				セサミビスケット レーズン 牛乳	牛乳	ビスケット レーズン		
4	月	オレンジゼリー	りんご	もちぎびご飯 魚のカレー揚げ クープリチー 厚揚げのみそ汁	白身魚 昆布 豚肉 厚揚げ	白米 もちぎび こんにゃく	ブロッコリー 切干大根 人参 小松菜	18	月	グレイプゼリー	りんご	肉うどん 小松菜の白和え ポテトフライ	豚肉 かまぼこ 木綿豆腐 ツナ缶	うどん フライドポテト	玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 人参
			午後おやつ	さつま芋のシュガー焼き 牛乳	牛乳	さつま芋 バター 砂糖	いなり寿司 お茶				いなりあげ 白米 ごま				
5	火	ヤクルト	グレープフルーツ	ミートスパゲティ チョレギサラダ ワカメスープ	合焼き肉 ハム ワカメ	スパゲティ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト レタス 胡瓜 コーン 玉ねぎ	19	火	ビスコ	オレンジ	雑穀米ご飯 鮭のオーロラソース焼き 切干大根ナムル ゆし豆腐	白米 雑穀米 マヨネーズ ハム ゆし豆腐	ブロッコリー 切干大根 小松菜 ねぎ	
			午後おやつ	ふりかけおにぎり 小魚	小魚	白米 ふりかけ	きなこクリームサンド 牛乳				きなこ 豆乳 牛乳	食パン			
6	水	クラッカー	バナナ	シンデレラカレー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	豚ミンチ 卵	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 人参 セロリ	20	水	ヤクルト	バナナ	麦ご飯 さばの竜田揚げ 豚バラ大根 豆腐のみそ汁	さば 豚肉 木綿豆腐	白米 押し麦	ブロッコリー 大根 ねぎ しめじ ほうれん草
			午後おやつ	黒糖ゴマケーキ 牛乳	卵 牛乳	黒糖 小麦粉 ごま 油	ホットケーキ 牛乳				卵 牛乳 牛乳	砂糖 ケーキMIX バター			
7	木	チョコウエハース	オレンジ	麦ご飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ ワカメときのこのみそ汁	豚ミンチ 木綿豆腐 卵 チーズ ワカメ	白米 押し麦 マヨネーズ	長ネギ 人参 ビーマン 南瓜 レーズン しめじ 椎茸	21	木	R1ドリリンク	クリスマスバイキング				
			午後おやつ	アメリカンドック 牛乳	ウインナー 卵 牛乳 牛乳	ケーキMIX	パースティケーキ 野菜ジュース				ケーキ 野菜ジュース				
8	金	ひねり揚げ	みかん	ご飯 鶏肉のゴマ唐揚げ キャベツサラダ アーサ汁	鶏肉 ハム アーサ	白米	コーン キャベツ 胡瓜 人参 冬瓜 ねぎ	22	金	果汁	りんご	冬至ジュシー 野菜かきあげ 胡瓜のおかかあえ	ひじき ツナ缶 ウインナー 豚肉	白米 こんにゃく	人参 には 南瓜 玉ねぎ 水菜 胡瓜 大根 人参 ねぎ
			午後おやつ	チーズ蒸しパン 牛乳	卵 牛乳 粉チーズ 牛乳	ケーキMIX 砂糖 油	ぜんざい せんべい				金時豆 押し麦 黒糖 砂糖 せんべい				
9	土	クリスマス礼拝・発表会	クリスマス礼拝・発表会												
			午後おやつ	バナナ	焼きそば 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁	豚肉 ツナ缶 ワカメ	中華麺	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ							
11	月	ヨーグルト	パイ	ご飯 チキンのマーマレード焼き 冬瓜の煮物 なめこ汁	鶏肉 ツナ缶	白米	ブロッコリー 冬瓜 人参 なめこ 白菜 ねぎ	25	月	チョコウエハース	グレープフルーツ	タコライス 焼きちくわ 卵スープ	合焼き肉 チーズ ちくわ 卵	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン レタストマト ほうれん草
			午後おやつ	豆腐ドーナツ 牛乳	絹豆腐 きなこ 牛乳	ケーキMIX 油	プリンパフェ クラッカー				プリン クラッカー	生クリーム クラッカー			
12	火	黒棒	みかん	麦ご飯 はんぺんチーズフライ ひじき炒め ワカメのみそ汁	卵 はんぺん ちきあぎ 油揚げ ワカメ	白米 押し麦 小麦粉 パン粉 しらたき	トマト 人参 には 玉ねぎ ねぎ	26	火	ビスケット	りんご	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	豚肉 厚揚げ しらたき マカロニ マヨネーズ	玄米 白米 しらたき 人参 人参 みかん缶 えのき草 ねぎ	
			午後おやつ	ココアブラウニー 牛乳	卵 牛乳 牛乳	小麦粉 砂糖 油 ココア	大学芋 牛乳				牛乳	さつま芋 黒糖 ごま			
13	水	せんべい	りんご	もずく丼ぶり かりかり胡瓜 豆腐のみそ汁	もずく 豚ミンチ 糸かつお 木綿豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ビーマン コーン 胡瓜 ほうれん草 しめじ	27	水	はちや棒	みかん	年納そば キャベツのしらすあえ 南瓜の煮物	三枚肉 かまぼこ しらす	沖縄そば	ねぎ キャベツ 胡瓜 人参 南瓜
			午後おやつ	ふかし芋 牛乳	牛乳	さつま芋	鮭おにぎり チーズ				鮭 チーズ	白米			
14	木	果汁	オレンジ	もちぎびご飯 赤魚の揚げ煮 人参しりしり ゆし豆腐	赤魚 ツナ缶 卵 ゆし豆腐	白米 もちぎび じゃが芋	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	28	木	黒棒	お弁当				
			午後おやつ	ヨーグルトあえ ビスケット	ヨーグルト	みかん缶 パイン缶 ビスケット									

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。  
 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。  
 ※ 28日(木)が御用納めになります。





# 12月 離乳食 献立表



令和5年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	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(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
1	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ	オレンジ果汁	さつま芋サンド		
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋マッシュ 小松菜スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ				
2	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ワカメのみそ汁				
4	月	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 豆腐のみそ汁				
5	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏粥 レタススープ		
		中期	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ			
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトサラダ ワカメスープ				
6	水	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮すり流し ブロッコリーサラダマッシュ 南瓜スープ	バナナ果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ 南瓜スープ	バナナ			
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ 南瓜スープ				
7	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや 南瓜スープ		
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ			
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ				
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 冬瓜スープ	みかん果汁	おじや キャベツスープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ すまし汁	みかん			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ すまし汁				
9	土	 発表会 					
11	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 冬瓜すり流し 白菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁				
12	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ	みかん果汁	おじや じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 みそ汁	みかん			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁				
13	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	煮りんご			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁				
14	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	オレンジ果汁	パンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐				
15	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 大根スープ	オレンジ果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 大根スープ	オレンジ			
		後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ 大根スープ				
16	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 小松菜のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁				
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜と豆腐のすり流し すましスープ	りんご果汁	ツナおにぎり 小松菜スープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜つぶし白和え うどん汁	煮りんご			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁				
19	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	きなこパンケーキ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 ゆし豆腐	オレンジ			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 ゆし豆腐				
20	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	チーズパンケーキ		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁				
21	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	クリスマス パンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	みかん			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ				
22	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	りんご果汁	南瓜おやき		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	煮りんご			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁				
23	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え物 みそ汁	バナナ			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 ワカメのみそ汁				
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し ほうれん草スープ	りんご果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐の煮物 ほうれん草スープ	煮りんご			
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 豆腐の煮物 ほうれん草スープ				
26	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	煮込みうどん		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	煮りんご			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ すまし汁				
27	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	みかん果汁	鮭おにぎり 南瓜スープ		
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	みかん			
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁				
28	木	 お弁当会 					

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 28日(木)が御用納めになります。