

☆12月献立表 離乳食 後期☆ 目安月齢9~11ヶ月

令和4年12月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				赤(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	緑(体の調子を整える)
1 15	木	軟飯 たらと白菜煮 すまし汁 カキ	青菜おじや 大根と じゃがいも煮	たら かつお節	米 かゆ じゃがいも	ブロッコリー ピーマン は くさい こまつな えのきた け 根深ねぎ カキ チング ンサイ たまねぎ だいこん キャベツ
2 16	金	軟飯 豚肉としめじ煮 みそ汁 みかん	スティックパン ほう れん草とカブ煮	豚肉 いりこ みそ	米 パン	しめじ にんじん だいこん にら もやし みかん ほう れんそう カブ たまねぎ
3 17	土	軟飯 高野豆腐とブ ロッコリーサラダ スープ バナナ	麸入りおじや ズッ キーニーチングンサイ 煮	高野豆腐	米 かゆ じゃがいも かゆ	ブロッコリー にんじん キャベツ こねぎ バナナ たまねぎ ズッキーニ チン ゲンサイ トマト
5 19	月	軟飯 豚肉ともやしの ナムル スープ カキ	野菜にゅうめん なす とカリフラワー煮	豚肉 かつお節	米 砂糖 そうめん	もやし にんじん にら た まねぎ わかめ カキ カブ なす カリフラワー ほうれ んそう
6 20	火	軟飯 豚ひき肉ときゅ うり煮 すまし汁 み かん	ひじき入りおじや さ つまいもとレタス煮	豚肉	米 かゆ さつまいも	きゅうり はくさい たまね ぎ 根深ねぎ みかん ひじ き にんじん だいこん レ タス
7 21	水	スティックパン 豆腐 とかぼちゃ煮 スープ りんご	ツナ粥 キャベツとブ ロッコリー煮	豆腐 ツナ	パン 米	かぼちゃ かぶ チングンサ イ もやし えのきたけ り んご キャベツ ブロッコ リー にんじん
8 22	木	軟飯 カレイと三色和 え みそ汁 カキ	なすおじや 麸とトマ ト煮	かれい いりこ みそ	米 砂糖 かゆ ふ	にんじん こまつな もやし キャベツ かぶ カキ なす たまねぎ トマト はくさい
9 23	金	軟飯 鶏肉とズッキー 二煮 野菜スープ み かん	かぼちゃおじや ほう れん草とえのき煮	鶏肉	米 じゃがいも かゆ	ズッキーニ はくさい にん じん みかん かぼちゃ ほ うれんそう えのきたけ た まねぎ
10 24	土	軟飯 高野豆腐と大根 煮 みそ汁 バナナ	スティックパン さつ まいもとチングンサイ 煮	高野豆腐 いりこ み そ	米 パン さつまいも	だいこん キャベツ こまつ な わかめ バナナ チング ンサイ トマト
12 26	月	みそ野菜うどん 豚肉 となす煮 バナナ	わかめおじや キャベ ツとカリフラワー煮	いりこ みそ 豚肉	うどん かゆ	もやし ほうれんそう きゅ うり なす バナナ わかめ たまねぎ キャベツ かぶ カリフラワー
13 27	火	軟飯 鮭とチングンサ イ煮 みそ汁 りんご	ブロッコリー入りおじ や 白菜とズッキーニ 煮	さけ いりこ みそ	米 さつまいも かゆ	チングンサイ だいこん た まねぎ りんご ブロッコ リー はくさい ズッキーニ にんじん
14 28	水	軟飯 豚ひき肉とたま ねぎ煮 スープ バナ ナ	キャベツとおかかおじ や かぼちゃとほうれ ん草煮	豚肉 かつお節	米 かゆ	たまねぎ きゅうり レタス しめじ バナナ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう ト マト

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



# ☆12月献立表 離乳食 完了期☆

目安月齢12ヶ月頃～

令和4年12月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	木	ごはん たらのみそ焼き 白菜のうま煮 すまし汁 かき	かぼちゃ ポーロー 牛乳	大根もち 牛乳	たら みそ かつお節 牛乳	米 砂糖 でん粉 油	にんじん はくさい たまねぎ こまつな えのきたけ 根深ねぎ かき だいこん
2 16	金	ごはん 豚肉と野菜炒め チンゲン菜としめじの煮浸し みそ汁 みかん	きなこあられ 牛乳	セサミトースト 牛乳	豚肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 パン バター ごま	たまねぎ こねぎ チンゲンサイ しめじ にんじん だいこん にら もやし みかん
3 17	土	中華丼 ブロッコリーときのこのサラダ スープ バナナ	せんべい 牛乳	コーンフレーク キー 牛乳	豚肉 ハム 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター コーンフレーク	はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー しめじ キャベツ こねぎ バナナ
5 19	月	ごはん チンジャオロース もやしのナムル 中華スープ かき	かぼちゃ ポーロー 牛乳	りんごの包み焼き 牛乳	豚肉 みそ 卵 牛乳	米 砂糖 でん粉 油 ごま 春巻きの皮	だけのこ ピーマン 根深ねぎ もやし にんじん にら たまねぎ ほうれんそう わかめ かき りんご
6 20	火	ごはん 鶏肉の青のり焼き ひじきの煮物 けんちん汁 みかん	せんべい 牛乳	ふかし芋 牛乳	鶏肉 だいす かつお節 牛乳	米 砂糖 さつまいも	あおのり ひじき にんじん さやえんどう だいこん 根深ねぎ みかん
7 21	水	ロールパン かぼちゃのミートグラタン ブロッコリーのツナ和え スープ りんご	きなこあられ 牛乳	青菜おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ 牛乳 まぐろ かつお節	パン パン粉 バター 小麦粉 油 米 ごま	かぼちゃ たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん チンゲンサイ もやし えのきたけ りんご こまつな
8 22	木	ごはん さばのねぎ焼き 三色和え みそ汁 かき	かぼちゃ ポーロー 牛乳	ちんすこう 牛乳	さば いりこ みそ 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 小麦粉	こねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ かぶ かき
9 23	金	ごはん 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ミネストローネ みかん	きなこあられ 牛乳	9日:スイートパンプキン 牛乳 23日:米粉かぼちゃケーキ 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳 豆乳	米 砂糖 じゃがいも マヨドレ バター	きゅうり にんじん ブロッコリー はくさい たまねぎ トマト トマトピューレー みかん かぼちゃ
10 24	土	ごはん 築前煮 大根のおかか和え 味噌汁 バナナ	せんべい 牛乳	メロンパン 風トースト 牛乳	鶏肉 かつお節 いりこ みそ 牛乳	米 さといも 砂糖 パン バター ホットケーキミックス	にんじん だけのこ さやえんどう だいこん キャベツ こまつな わかめ バナナ
12 26	月	味噌ラーメン なすと厚揚げの甘辛炒め バナナ	かぼちゃ ポーロー 牛乳	チキンピラフ 麦茶	豚肉 みそ 生揚げ 鶏肉	中華めん 砂糖 米	もやし キャベツ 根深ねぎ ほうれんそう のり たまねぎ なす にんじん こねぎ バナナ グリンピース
13 27	火	ごはん ぶり大根 きゅうりのごま和え みそ汁 りんご	せんべい 牛乳	わらびもち 風 牛乳	ぶり いりこ みそ きなこ 牛乳	米 砂糖 ごま さつまいも でん粉	だいこん きゅうり はくさい にんじん たまねぎ こねぎ りんご
14 28	水	ほうれんそうのキーマカレー コールスローサラダ スープ バナナ	きなこあられ 牛乳	フルーツ寒天 牛乳	豚肉 牛乳	米 バター 小麦粉 マヨドレ 砂糖	ほうれんそう たまねぎ トマトピューレー りんご キャベツ きゅうり にんじん レタス しめじ バナナ みかん てんぐさ

## 給食MEMO

- 午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- 14日・28日 乳児は「せんべい」ができます。
- 23日☆食育の日☆「クリスマス」献立になります。
- 23日☆お楽しみケーキ☆ 「米粉かぼちゃケーキ」になります。
- 食材の都合により献立を変更する場合がございます。

月平均栄養量(幼児)

エネルギー : 547kcal

たんぱく質 : 20.7g

カルシウム : 221mg

食塩 : 1.5g

月平均栄養量(乳児)

エネルギー : 515kcal

たんぱく質 : 19.4g

カルシウム : 283mg

食塩 : 1.3g

