

令和6年12月 献立表

中・後期食			献立名		あか	黄	みどり	調味料
日	曜		昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
2	16	月	お粥(中期)軟飯(後期) 芋煮風 すまし汁(かぶ・キャベツ)	野菜粥 バナナ	鶏肉 豆腐	米 砂糖 さといも	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ バナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
3	17	火	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚のトマト煮 みそ汁(にんじん・たまねぎ)	煮奴 みかん	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖	にんじん たまね ぎ キャベツ トマ ト かぼちゃ みか ん	しょうゆ 昆布だし 汁
4	18	水	お粥(中期)軟飯(後期) チキンチャップ 野菜スープ(にんじん・たまねぎ)	甘煮 りんご	鶏肉	米 砂糖 じゃがい も	たまねぎ ほうれ んそう かぼちゃ にんじん オレンジ	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩
5	19	木	お粥(中期)軟飯(後期) みそ煮魚 すまし汁(豆腐・チンゲンサイ)	野菜粥 バナナ	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	はくさい チンゲン サイ キャベツ パ ナナ	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
6	20	金	お粥(中期)軟飯(後期) ポークチャップ 野菜スープ(かぼちゃ・ブロッコリー)	煮込みスパゲティ りんご	豚肉	米 砂糖 スパゲ ティ	ブロッコリー かぼ ちゃ ほうれんそう にんじん りんご	ケチャップ 昆布だ し汁 食塩
7	21	土	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物 みそ汁(さつまいも・キャベツ)	青菜粥 りんご	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	にんじん キャベツ こまつな りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
9	23	月	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉の野菜あんかけ みそ汁(たまねぎ・さといも)	おじゃ みかん	鶏肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 片栗粉 さといも	たまねぎ にんじ ん ほうれんそう ブロッコリー みか ん	しょうゆ 昆布だし 汁
10	24	火	お粥(中期)軟飯(後期) 煮魚 みそ汁(さといも・かぶ)	煮奴 りんご	白身魚 米みそ(淡 色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 さといも	かぶ こまつな に んじん かぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
11	25	水	お粥(中期)軟飯(後期) 鶏肉と野菜の煮物(11日) 豚肉と野菜の煮物(25日) みそ汁(豆腐・ほうれんそう)	煮込みうどん りんご	鶏肉 豚肉 米み そ(淡色辛みそ) 豆腐	米 砂糖 干しうど ん	こまつな にんじん ほうれんそう か ぼちゃ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁
12	26	木	お粥(中期)軟飯(後期) 豆腐のそぼろあん みそ汁(にんじん・キャベツ)	ひじき粥 オレンジ	豚肉 米みそ(淡色 辛みそ) 豆腐	米 砂糖 片栗粉 さといも	たまねぎ にんじ ん キャベツ オレ ンジ	しょうゆ 昆布だし 汁
13	27	金	お粥(中期)軟飯(後期) 白身魚の野菜あんかけ すまし汁(かぼちゃ・だいこん)	おじゃ りんご	白身魚	米 砂糖 片栗粉	キャベツ にんじん チンゲンサイ か ぼちゃ だいこん りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩
14	28	土	お粥(中期)軟飯(後期) 肉かぼちゃ わかめスープ(たまねぎ・わかめ)	野菜粥 りんご	豚肉	米 砂糖	かぼちゃ たまね ぎ にんじん ほう れんそう わかめ りんご	しょうゆ 昆布だし 汁 食塩

☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくつけたり、叱ったりするのではなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。☆都合により食材を変更する場合があります☆

令和6年12月 献立表

初期食

ハレルヤ保育園

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調理より	
		昼食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える		
2	16	月	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) かぶのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	にんじん かぶ	☆食事と食具について☆子どもは毎日繰り返される食事の中で、食のマナーや食具の使い方を学んでいきます。大人と一緒に食事の中で、手づかみ食べから大人のまねをしてスプーンやおはしを持つようになります。もちろんはじめのうちは上手に食具を使うことはできません。行きつ戻りつ少しずつ発達していくものです。厳しくしつけたり、叱ったりするのはなく、「認める」「信じる」「ほめること」大人がよい見本を毎日の食事の中で見せることが大切です。
3	17	火	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) キャベツのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	たまねぎ キャベツ	
4	18	水	お粥(前、後期) じゃがいものペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 じゃがいも	にんじん	
5	19	木	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) はくさいのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	かぼちゃ はくさい	
6	20	金	お粥(前、後期) ほうれんそうのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	ほうれんそう にんじん	
7	21	土	お粥(前、後期) さつまいものペースト(前、後期) キャベツのペースト(後期) 麩のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	麩	米 さつまいも	キャベツ	
9	23	月	お粥(前、後期) たまねぎのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	たまねぎ にんじん	
10	24	火	お粥(前、後期) こまつなのペースト(前、後期) かぶのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	こまつな かぶ	
11	25	水	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) にんじんのペースト(後期) ささみのペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	ささみ	米	かぼちゃ にんじん	
12	26	木	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) キャベツのペースト 豆腐のペースト 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん キャベツ	
13	27	金	お粥(前、後期) かぼちゃのペースト(前、後期) チンゲンサイのペースト(後期) 白身魚のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	白身魚	米	かぼちゃ チンゲンサイ	
14	28	土	お粥(前、後期) にんじんのペースト(前、後期) たまねぎのペースト(後期) 豆腐のペースト(後期) 野菜スープ(前、後期)	豆腐	米	にんじん たまねぎ	