



# 12月離乳食予定献立表



| 屋 食  |              |                       |             |                       |               |                      | おやつ                       |
|------|--------------|-----------------------|-------------|-----------------------|---------------|----------------------|---------------------------|
| 12月  | 離乳後期（9～11ヶ月） |                       | 離乳中期（7～8ヶ月） |                       | 離乳前期（5～6ヶ月）   |                      | 午後3：00<br>8・9ヶ月頃から        |
|      | 歯茎でつぶせるかたさ   |                       | 舌でつぶせるかたさ   |                       | なめらかにすりつぶした状態 |                      |                           |
|      | 献立           |                       | 献立          |                       | 献立            |                      |                           |
| 1 月  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
|      | なすのみそ汁       | なす/玉ねぎ                | なすのみそ汁      | なす/玉ねぎ                | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉じゃが風        | 肉/玉ねぎ/にんじん/じゃがいも      | 肉じゃが風       | 肉/玉ねぎ/にんじん/じゃがいも      | 野菜ペースト        | 玉ねぎ/にんじん/じゃがいも/キャベツ  |                           |
|      | 煮浸し          | キャベツ                  | 煮浸し         | キャベツ                  |               |                      |                           |
| 2 火  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 焼き芋（茹で）<br>育児用ミルク         |
|      | 大根のみそ汁       | 大根/にんじん/わかめ           | 大根のみそ汁      | 大根/にんじん/わかめ           | だし汁           |                      |                           |
|      | 煮魚           | 魚                     | 煮魚          | 魚                     | 野菜ペースト        | 大根/にんじん/きゅうり         |                           |
|      | 煮浸し          | きゅうり/パプリカ             | 煮浸し         | きゅうり/パプリカ             | 白身魚ペースト       | 魚                    |                           |
| 3 水  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
|      | じゃがいものみそ汁    | じゃがいも/わかめ             | じゃがいものみそ汁   | じゃがいも/わかめ             | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉の柔らか煮       | 肉/にんじん                | 肉の柔らか煮      | 肉/にんじん                | 野菜ペースト        | じゃがいも/にんじん/きゅうり      |                           |
|      | 煮浸し          | きゅうり                  | 煮浸し         | きゅうり                  |               |                      |                           |
| 4 木  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
|      | 納豆           | 納豆                    | 納豆          | 納豆                    | だし汁           |                      |                           |
|      | 白菜のみそ汁       | 白菜/わかめ                | 白菜のみそ汁      | 白菜/わかめ                | 野菜ペースト        | 白菜/にんじん              |                           |
|      | 煮魚           | 魚/にんじん                | 煮魚          | 魚/にんじん                | 白身魚ペースト       | 魚                    |                           |
| 5 金  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 果物（バナナ）<br>育児用ミルク         |
|      | キャベツのみそ汁     | キャベツ/豆腐/わかめ           | キャベツのみそ汁    | キャベツ/豆腐/わかめ           | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/もやし | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/もやし | 野菜ペースト        | キャベツ/玉ねぎ/にんじん/きゅうり   |                           |
|      | 煮浸し          | 大根/にんじん/きゅうり          | 煮浸し         | 大根/にんじん/きゅうり          | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                           |
| 6 土  | スパゲティの柔らか煮   | スパゲティ/肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | しらすがゆ<br>育児用ミルク           |
|      | 野菜スープ        | 玉ねぎ/白菜                | 野菜スープ       | 玉ねぎ/白菜                | だし汁           |                      |                           |
|      | 煮浸し          | きゅうり                  | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン       | 野菜ペースト        | 玉ねぎ/白菜/にんじん/きゅうり     |                           |
|      | 果物           | みかん                   | 果物          | みかん                   |               |                      |                           |
| 8 月  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
|      | 白菜のみそ汁       | 白菜                    | 白菜のみそ汁      | 白菜                    | だし汁           |                      |                           |
|      | 魚と野菜の柔らか煮    | 魚/カリフラワー/ブロッコリー/にんじん  | 魚と野菜の柔らか煮   | 魚/ブロッコリー/にんじん         | 野菜ペースト        | 白菜/ブロッコリー/にんじん       |                           |
|      |              |                       |             |                       | 白身魚ペースト       | 魚                    |                           |
| 9 火  | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | ホットケーキ<br>（りんご）<br>育児用ミルク |
|      | 玉ねぎのみそ汁      | 玉ねぎ/わかめ               | 玉ねぎのみそ汁     | 玉ねぎ/わかめ               | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/キャベツ/パクチョイ/コーン      | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/キャベツ/パクチョイ/コーン      | 野菜ペースト        | 玉ねぎ/キャベツ/パクチョイ       |                           |
|      |              |                       |             |                       |               |                      |                           |
| 10 水 | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク            |
|      | キャベツのみそ汁     | キャベツ                  | キャベツのみそ汁    | キャベツ                  | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/玉ねぎ/にんじん/もやし/ピーマン   | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/玉ねぎ/にんじん/もやし/ピーマン   | 野菜ペースト        | キャベツ/玉ねぎ/人参/白菜/パクチョイ |                           |
|      | 白菜の炒め煮       | 白菜/パクチョイ/玉ねぎ          | 煮浸し         | 白菜/パクチョイ/玉ねぎ          |               |                      |                           |
| 11 木 | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | ホットケーキ<br>（きなこ）<br>育児用ミルク |
|      | 小松菜のみそ汁      | 小松菜/豆腐                | 小松菜のみそ汁     | 小松菜/豆腐                | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/にんじん/玉ねぎ/ピーマン       | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/にんじん/玉ねぎ/ピーマン       | 野菜ペースト        | 小松菜/人参/玉ねぎ           |                           |
|      |              |                       |             |                       | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                           |
| 12 金 | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 煮りんご<br>育児用ミルク            |
|      | 野菜スープ        | にんじん/玉ねぎ              | 野菜スープ       | にんじん/玉ねぎ              | だし汁           |                      |                           |
|      | 煮魚           | 魚                     | 煮魚          | 魚                     | 野菜ペースト        | にんじん/玉ねぎ             |                           |
|      | 炒め煮          | もやし/パプリカ              | 炒め煮         | もやし/パプリカ              | 白身魚ペースト       | 魚                    |                           |
| 13 土 | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | パン粥～トースト<br>育児用ミルク        |
|      | キャベツのみそ汁     | キャベツ/じゃがいも            | キャベツのみそ汁    | キャベツ/じゃがいも            | だし汁           |                      |                           |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン       | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/玉ねぎ/にんじん/ピーマン       | 野菜ペースト        | キャベツ/じゃがいも/玉ねぎ/にんじん  |                           |
|      |              |                       |             |                       |               |                      |                           |
| 15 月 | 全粥～軟飯        | 米                     | 全粥          | 米                     | 10倍粥          | 米                    | 味噌風味おじや<br>育児用ミルク         |
|      | 野菜スープ        | かぼちゃ/玉ねぎ              | 野菜スープ       | かぼちゃ/玉ねぎ              | だし汁           |                      |                           |
|      | トマト煮         | 肉/じゃがいも/にんじん/トマト      | トマト煮        | 肉/じゃがいも/にんじん/トマト      | 野菜ペースト        | かぼちゃ/玉ねぎ/じゃがいも/トマト   |                           |
|      | 煮浸し          | きゅうり/トマト              | 煮浸し         | きゅうり/トマト              |               |                      |                           |

|      |              | 食 食               |             |                   |               |                      |                             | おやつ |  |
|------|--------------|-------------------|-------------|-------------------|---------------|----------------------|-----------------------------|-----|--|
| 12月  | 離乳後期（9～11ヶ月） |                   | 離乳中期（7～8ヶ月） |                   | 離乳前期（5～6ヶ月）   |                      | 午後3：00<br>8・9ヶ月頃から          |     |  |
|      | 歯茎でつぶせるかたさ   |                   | 舌でつぶせるかたさ   |                   | なめらかにすりつぶした状態 |                      |                             |     |  |
|      | 献立           |                   | 献立          |                   | 献立            |                      |                             |     |  |
| 16 火 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 野菜がゆ<br>育児用ミルク              |     |  |
|      | 麺のみそ汁        | 麺/ほうれん草           | 麺のみそ汁       | 麺/ほうれん草           | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 煮魚           | 魚                 | 煮魚          | 魚                 | 野菜ペースト        | ほうれん草/にんじん           |                             |     |  |
|      | ひじきの白和え      | ひじき/にんじん/豆腐       | ひじきの白和え     | ひじき/にんじん/豆腐       | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                             |     |  |
| 17 水 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 味噌風味おじや<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | キャベツスープ      | キャベツ              | キャベツスープ     | キャベツ              | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | そぼろ煮         | 肉/ピーマン/玉ねぎ/にんじん   | そぼろ煮        | 肉/ピーマン/玉ねぎ/にんじん   | 野菜ペースト        | 玉ねぎ/にんじん/キャベツ        |                             |     |  |
|      | 果物           | いちご               | 果物          | いちご               |               |                      |                             |     |  |
| 18 木 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | パン粥～トースト<br>（きなこ）<br>育児用ミルク |     |  |
|      | 白菜のみそ汁       | 白菜                | 白菜のみそ汁      | 白菜                | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 麻婆豆腐風        | 肉/豆腐/玉ねぎ/にんじん     | 麻婆豆腐風       | 肉/豆腐/玉ねぎ/にんじん     | 野菜ペースト        | 白菜/玉ねぎ/にんじん          |                             |     |  |
|      |              |                   |             |                   | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                             |     |  |
| 19 金 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 果物<br>（オレンジ）<br>育児用ミルク      |     |  |
|      | 中味汁（汁）       |                   | 中味汁（汁）      |                   | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 肉と野菜の炒め煮     | 肉/パパイア/にんじん       | 肉と野菜の炒め煮    | 肉/パパイア/にんじん       | 野菜ペースト        | にんじん/ブロッコリー          |                             |     |  |
|      | ブロッコリーのおかか煮  | ブロッコリー            | ブロッコリーのおかか煮 | ブロッコリー            |               |                      |                             |     |  |
| 20 土 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | パン粥～トースト<br>育児用ミルク          |     |  |
|      | じゃがいものみそ汁    | じゃがいも/にんじん        | じゃがいものみそ汁   | じゃがいも/にんじん        | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | そぼろ煮         | 肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン   | そぼろ煮        | 肉/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン   | 野菜ペースト        | じゃがいも/にんじん/玉ねぎ       |                             |     |  |
|      | 果物           | りんご               | 果物          | りんご               |               |                      |                             |     |  |
| 22 月 | おじや          | 米/にんじん/玉ねぎ/ひじき/肉  | おじや         | 米/にんじん/玉ねぎ/ひじき/肉  | 10倍粥          | 米                    | 果物（バナナ）<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | ゆし豆腐         | ゆし豆腐              | ゆし豆腐        | ゆし豆腐              | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 蒸し（茹で）野菜     | ブロッコリー/さつまいも/かぼちゃ | 蒸し（茹で）野菜    | ブロッコリー/さつまいも/かぼちゃ | 野菜ペースト        | にんじん/玉ねぎ/さつまいも/かぼちゃ  |                             |     |  |
|      |              |                   | 茹で野菜        | かぼちゃ              | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                             |     |  |
| 23 火 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 果物（みかん）<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | じゃがいものみそ汁    | じゃが芋/にんじん         | じゃがいものみそ汁   | じゃが芋/にんじん         | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 魚と野菜の柔らか煮    | 魚/玉ねぎ/にんじん        | 魚と野菜の柔らか煮   | 魚/玉ねぎ/にんじん        | 野菜ペースト        | じゃが芋/玉ねぎ/にんじん/きゅうり   |                             |     |  |
|      | 煮浸し          | きゅうり              | 煮浸し         | きゅうり              | 白身魚ペースト       | 魚                    |                             |     |  |
| 24 水 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 焼き芋（茹で）<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | ほうれん草のみそ汁    | ほうれん草/じゃがいも       | ほうれん草のみそ汁   | ほうれん草/じゃがいも       | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 煮魚           | 魚                 | 煮魚          | 魚                 | 野菜ペースト        | ほうれん草/じゃがいも/レタス/きゅうり |                             |     |  |
|      | 煮浸し          | レタス/きゅうり          | 煮浸し         | レタス/きゅうり          | 白身魚ペースト       | 魚                    |                             |     |  |
| 25 木 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥（しらす）     | 米（しらす）               | 味噌風味おじや<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | ミネストローネ      | キャベツ/玉ねぎ/トマト      | ミネストローネ     | キャベツ/玉ねぎ/トマト      | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 肉の柔らか煮       | 肉/玉ねぎ/にんじん        | 肉の柔らか煮      | 肉/玉ねぎ/にんじん        | 野菜ペースト        | キャベツ/玉ねぎ/トマト/にんじん    |                             |     |  |
|      |              |                   |             |                   |               |                      |                             |     |  |
| 26 金 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | おじや<br>育児用ミルク               |     |  |
|      | 豆腐のすまし汁      | 豆腐                | 豆腐のすまし汁     | 豆腐                | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 肉と野菜の柔らか煮    | 肉/キャベツ/にんじん/もやし   | 肉と野菜の柔らか煮   | 肉/キャベツ/にんじん/もやし   | 野菜ペースト        | キャベツ/にんじん            |                             |     |  |
|      | 果物           | みかん               | 果物          | みかん               | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                             |     |  |
| 27 土 | 全粥～軟飯        | 米                 | 全粥          | 米                 | 10倍粥          | 米                    | 果物（バナナ）<br>育児用ミルク           |     |  |
|      | 大根のみそ汁       | 豆腐/山東菜/にんじん       | 大根のみそ汁      | 豆腐/山東菜/にんじん       | だし汁           |                      |                             |     |  |
|      | 煮物           | 大根/にんじん           | 煮物          | 大根/にんじん           | 野菜ペースト        | 山東菜/大根/にんじん/きゅうり     |                             |     |  |
|      | 煮浸し          | きゅうり              | 煮浸し         | きゅうり              | 豆腐ペースト        | 豆腐                   |                             |     |  |

\* 離乳初期の野菜ペーストは、素材の味を知る・食べることを慣らすため食材ごとのペーストを準備します

\* お子さんの月齢や発達を考慮し、離乳食の内容や量を個々に合わせて無理なくすすめていきます

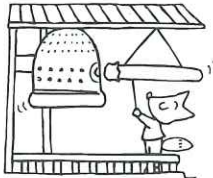
\* 食事や栄養に関して気になること等ありましたら、担任保育士や市の栄養士にご相談ください

令和7年12月  
あおいこども園（浦添市統一献立参考）



# 12月予定献立表

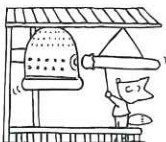


|        | 月曜日                                                                                 |          | 火曜日                                                                                 |         | 水曜日                                                                                   |          | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                     |           | 金曜日                                       |          | 土曜日                                |               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|----------|------------------------------------|---------------|
| 午前のおやつ | 1                                                                                   | バナナ1/2本  | 2                                                                                   | 動物ビスケット | 3                                                                                     | 麦菓子      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ビスコ       | 5                                         | 焼き芋      | 6                                  | こざかなせんべい      |
| 昼食     | 野菜カレー<br>キャベツのサラダ<br>ヤクルト                                                           |          | ごはん 味噌汁（大根）<br>さんまの南蛮漬け<br>千切り大根のサラダ<br>黄桃                                          |         | マーシごはん<br>味噌汁（じゃが芋）<br>鶏肉のクリーム焼き<br>ごぼうサラダ みかん缶                                       |          | ごはん 納豆みそ<br>味噌汁（白菜）<br>鮭の塩こうじ焼き<br>いんげんのごま和え                                                                                                                                                                                                                                            |           | 麦ごはん<br>味噌汁（キャベツ）<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>卵の花サラダ |          | ナポリタン<br>白菜の和え物<br>みかん<br>ミルク      |               |
| 3時のおやつ | クラッカーサンド（ブルーベリージャム）<br>牛乳                                                           |          | きな粉ポテト<br>オレンジ 牛乳                                                                   |         | ごまフレーク<br>牛乳                                                                          |          | 紅芋サターアンダギー<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | カルシウムせんべい<br>バナナ 牛乳                       |          | おにぎり（じゃこおかか）<br>お茶・麦茶              |               |
| 午前のおやつ | 8                                                                                   | カル鉄スティック | 9                                                                                   | ソフトせんべい | 10                                                                                    | ハーベストセサミ | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ぼたぼた焼き    | 12                                        | マリービスケット | 13                                 | カルシウムウエハースいちご |
| 昼食     | ごはん 味噌汁（白菜）<br>揚げ魚のシークワサーソース<br>カリフラワーのサラダ<br>パイン缶                                  |          | マーシごはん<br>味噌汁（玉ねぎ）<br>豚肉の照り焼き<br>野菜炒め                                               |         | ミーゴレン（ケニア）<br>白菜のソテー<br>ヨーグルト<br>バナナ                                                  |          | ごはん<br>味噌汁（小松菜）<br>鶏肉のくわ茶焼き<br>人参いりちー                                                                                                                                                                                                                                                   |           | ごはん<br>かきたま汁<br>魚のバーベキュー風味<br>もやし炒め 黄桃    |          | プルコギ丼<br>味噌汁（キャベツ）<br>みかん缶         |               |
| 3時のおやつ | 人参クラッカー<br>牛乳                                                                       |          | りんごとヨーグルトのケーキ<br>牛乳                                                                 |         | 肉まん<br>牛乳                                                                             |          | きなこドーナツ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                           |           | 黒棒<br>りんご 牛乳                              |          | トースト（バターシュガー）<br>牛乳                |               |
| 午前のおやつ | 15                                                                                  | バナナ1/2本  | 16                                                                                  | オレンジゼリー | 17                                                                                    | みかん1/2個  | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 野菜スティック   | 19                                        | 焼き芋      | 20                                 | はちや棒          |
| 昼食     | ポークカレー<br>大豆サラダ<br>フルーツポンチ（ヨーグルト）                                                   |          | ごはん<br>みそ汁（えのき）<br>さばの竜田揚げ<br>ひじきの白和え 黄桃                                            |         | お子様ランチ<br>コンスープ<br>ハンバーグ いちご<br>コールスローサラダ                                             |          | マーボー丼<br>味噌汁（白菜）<br>豆腐（フルーツ味）                                                                                                                                                                                                                                                           |           | ごはん<br>中味汁 パイン缶<br>パパイヤいりちー<br>ブロッコリー土佐和え |          | ガパオライス<br>ポテトサラダ<br>りんご            |               |
| 3時のおやつ | きなこスコーン<br>牛乳                                                                       |          | ちんびん<br>牛乳                                                                          |         | チーズケーキ<br>牛乳                                                                          |          | 揚げパン<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                              |           | シンプルサブレ<br>オレンジ 牛乳                        |          | いちごジャムサンド<br>牛乳                    |               |
| 午前のおやつ | 22                                                                                  | 丸ボウロ     | 23                                                                                  | 胚芽ビスケット | 24                                                                                    | 棒チーズ     | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                      | カルシウムせんべい | 26                                        | ウエハース    | 27                                 | ルヴァン          |
| 昼食     | 冬至ジュシー<br>ゆし豆腐<br>蒸し野菜のサラダ<br>バナナ                                                   |          | ごはん<br>味噌汁（じゃが芋） パイン缶<br>スルルーの南蛮漬け<br>きゅうりとささみのごまサラダ                                |         | ごはん<br>みそ汁（ほうれん草）<br>鶏肉の照り焼き<br>スタミナサラダ                                               |          | お子様ランチ<br>ミネストローネスープ<br>クリスマスチキン<br>いんげんのごま和え 黄桃                                                                                                                                                                                                                                        |           | 年越しそば<br>豆腐チャンプルー<br>みかん                  |          | 味噌おむすび<br>沖縄風味味噌汁<br>ごぼうサラダ<br>バナナ |               |
| 3時のおやつ | ストーンクッキー<br>牛乳                                                                      |          | 桑茶ちんすこう<br>みかん 牛乳                                                                   |         | 大学芋（黒糖風味）<br>牛乳                                                                       |          | 手作りクリスマスマフィン<br>きになる野菜ジュース                                                                                                                                                                                                                                                              |           | ひじきおむすび<br>桑茶                             |          | かりんとう<br>牛乳                        |               |
| 午前のおやつ | 29                                                                                  |          | 30                                                                                  |         | 31                                                                                    | おおみそか    | <div><p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように手洗い・うがいをしっかりと行い体調管理には十分気をつけましょう。</p></div> |           |                                           |          |                                    |               |
| 昼食     |  |          |  |         |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                           |          |                                    |               |
| 3時のおやつ |                                                                                     |          | 12/28 ～ 令和8年 1/4 冬休み                                                                |         |                                                                                       |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |           |                                           |          |                                    |               |



# 12月予定献立表



|        | 月曜日                                                                                 |          | 火曜日                                                                                 |         | 水曜日                                                                                  |          | 木曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |           | 金曜日                                       |          | 土曜日                                |               |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------|----------|------------------------------------|---------------|
| 午前のおやつ | 1                                                                                   | バナナ1/2本  | 2                                                                                   | 動物ビスケット | 3                                                                                    | 麦菓子      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ビスコ       | 5                                         | 焼き芋      | 6                                  | こざかなせんべい      |
| 昼食     | 野菜カレー<br>キャベツのサラダ<br>ヤクルト                                                           |          | ごはん 味噌汁（大根）<br>さんまの南蛮漬け<br>千切り大根のサラダ<br>黄桃                                          |         | マージンごはん<br>味噌汁（じゃが芋）<br>鶏肉のクリーム焼き<br>ごぼうサラダ みかん缶                                     |          | ごはん 納豆みそ<br>味噌汁（白菜）<br>鮭の塩こうじ焼き<br>いんげんのごま和え                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |           | 麦ごはん<br>味噌汁（キャベツ）<br>豚肉と野菜のみそ炒め<br>卵の花サラダ |          | ナポリタン<br>白菜の和え物<br>みかん<br>ミルク      |               |
| 3時のおやつ | クラッカーサンド（ブルーベリー・ラム）<br>牛乳                                                           |          | きな粉ポテト<br>オレンジ 牛乳                                                                   |         | ごまフレーク<br>牛乳                                                                         |          | 紅芋サターアンダギー<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | カルシウムせんべい<br>バナナ 牛乳                       |          | おにぎり（じゃこおかか）<br>お茶・麦茶              |               |
| 午前のおやつ | 8                                                                                   | カル鉄スティック | 9                                                                                   | ソフトせんべい | 10                                                                                   | ハーベストセサミ | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ぼたぼた焼き    | 12                                        | マリービスケット | 13                                 | カルシウムウエハースいちご |
| 昼食     | ごはん 味噌汁（白菜）<br>揚げ魚のシークワサーソース<br>カリフラワーのサラダ<br>パイン缶                                  |          | マージンごはん<br>味噌汁（玉ねぎ）<br>豚肉の照り焼き<br>野菜炒め                                              |         | お弁当会                                                                                 |          | ごはん<br>味噌汁（小松菜）<br>鶏肉のくわ茶焼き<br>人参いりちー                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |           | ごはん<br>かきたま汁<br>魚のバーベキュー風味<br>もやし炒め 黄桃    |          | ブルコギ丼<br>味噌汁（キャベツ）<br>みかん缶         |               |
| 3時のおやつ | 人参クラッカー<br>牛乳                                                                       |          | りんごとヨーグルトのケーキ<br>牛乳                                                                 |         | 肉まん<br>牛乳                                                                            |          | きなこドーナツ<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 黒棒<br>りんご 牛乳                              |          | トースト（バターシュガー）<br>牛乳                |               |
| 午前のおやつ | 15                                                                                  | バナナ1/2本  | 16                                                                                  | オレンジゼリー | 17                                                                                   | みかん1/2個  | 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 野菜スティック   | 19                                        | 焼き芋      | 20                                 | はちや棒          |
| 昼食     | ボークカレー<br>大豆サラダ<br>フルーツポンチ（ヨーグルト）                                                   |          | ごはん<br>みそ汁（えのき）<br>さばの竜田揚げ<br>ひじきの白和え 黄桃                                            |         | お子様ランチ<br>コンスープ<br>ハンバーグ いちご<br>コールスローサラダ                                            |          | マーボー丼<br>味噌汁（白菜）<br>豆乳（フルーツ味）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | ごはん<br>中味汁 パイン缶<br>パパイアいりちー<br>ブロッコリー土佐和え |          | ガパオライス<br>ポテトサラダ<br>りんご            |               |
| 3時のおやつ | きなこスコーン<br>牛乳                                                                       |          | ちんびん<br>牛乳                                                                          |         | チーズケーキ<br>牛乳                                                                         |          | 揚げパン<br>牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | シンプルサブレ<br>オレンジ 牛乳                        |          | いちごジャムサンド<br>牛乳                    |               |
| 午前のおやつ | 22                                                                                  | 丸ボウロ     | 23                                                                                  | 胚芽ビスケット | 24                                                                                   | 棒チーズ     | 25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | カルシウムせんべい | 26                                        | ウエハース    | 27                                 | ルヴァン          |
| 昼食     | 冬至ジュシー<br>ゆし豆腐<br>蒸し野菜のサラダ<br>バナナ                                                   |          | ごはん<br>味噌汁（じゃが芋） パイン缶<br>スルルーの南蛮漬け<br>きゅうりとささみのごまサラダ                                |         | ごはん<br>みそ汁（ほうれん草）<br>鶏肉の照り焼き<br>スタミナサラダ                                              |          | お子様ランチ<br>ミネストローネスープ<br>クリスピーチキン<br>いんげんのごま和え 黄桃                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |           | 年越しそば<br>豆腐チャンプルー<br>みかん                  |          | 味噌おむすび<br>沖縄風味味噌汁<br>ごぼうサラダ<br>バナナ |               |
| 3時のおやつ | ストーンクッキー<br>牛乳                                                                      |          | 桑茶ちんすこう<br>みかん 牛乳                                                                   |         | 大学芋（黒糖風味）<br>牛乳                                                                      |          | 手作りクリスマスマフィン<br>きになる野菜ジュース                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |           | ひじきおむすび<br>桑茶                             |          | かりんとう<br>牛乳                        |               |
| 午前のおやつ | 29                                                                                  |          | 30                                                                                  |         | 31                                                                                   | おおみそか    | <div><p>早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように<br/>手洗い・うがいをしっかりと行い<br/>体調管理には十分気をつけましょう。</p></div> <div></div> <div></div> <div></div> |           |                                           |          |                                    |               |
| 昼食     |  |          |  |         |  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                           |          |                                    |               |
| 3時のおやつ |                                                                                     |          | 12/28 ～ 令和8年 1/4 冬休み                                                                |         |                                                                                      |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |           |                                           |          |                                    |               |

| 日付  | 材 料 名<br>(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)                                                               |                                                             |                                                          |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|     | 熱と力になるもの                                                                                    | 血や肉や骨になる物                                                   | 体の調子を整えるもの                                               |
| 1月  | 胚芽米、じゃがいも、押麦、マヨネーズ、すりごま(白)、新玄                                                               | 含ひき肉、シーチキン、○加工乳                                             | キャベツ、玉ねぎ、人参、なす、○ブルーベリージャム、エリンギ、しめじ、◎バナナ                  |
| 2火  | 胚芽米、○さつまいも、○砂糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖、新玄                                                          | さんま(開き・中骨なし)、シーチキン、○きな粉、○加工乳、わかめ(乾)                         | ○オレンジ、大根、きゅうり、人参、千切り大根(乾)、パプリカ(赤)、ねぎ、レモン果汁               |
| 3水  | 胚芽米、じゃがいも、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコリスビー、○コンフレーク(プレーン)、マヨネーズ、マージン(もちきり)、小麦粉、○マーガリン、白煎りごま、すりごま(白)、新玄 | 鶏もも肉(皮なし)、生クリーム、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)                           | クリームコーン缶、千切りごぼう、きゅうり、えのきたけ、人参、ねぎ                         |
| 4木  | 胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、三温糖、すりごま(白)、油、新玄                                          | 生鮭(切り身・骨無し)、○卵、油揚げ、シーチキン、挽きわり納豆、○加工乳、わかめ(乾)                 | いんげん(冷凍)、白菜、人参                                           |
| 5金  | 胚芽米、◎焼き芋、マヨネーズ、押麦、白煎りごま、新玄                                                                  | 豚肉(ロース・脂身付)、豆腐、おから、卵、シーチキン、○加工乳、わかめ(乾)                      | 大根、玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロックリー(冷凍)、もやし、きゅうり、○バナナ                  |
| 6土  | ○胚芽米、スパゲティ(1.6mm)、マーガリン、三温糖、油                                                               | ウインナー、牛乳、○しらす干し、加工乳、○焼きのり                                   | みかん(S)、白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり、スライスマッシュルーム水煮                 |
| 8月  | 胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、ごまドレッシング、揚げ油、○三温糖、三温糖、○すりごま(白)、片栗粉、小麦粉、新玄                                   | キングフィレ(切り身・骨皮なし)、油揚げ、○加工乳、わかめ(乾)                            | カリフラワー、白菜、ブロックリー、にんじん、人参、ヒラメレモン                          |
| 9火  | 胚芽米、○ホットケーキ粉、○小麦粉、○砂糖、マージン(もちきり)、○無塩バター、油、片栗粉、砂糖                                            | 豚Bロース スライス、○牛乳、○卵、○プレーンヨーグルト、○加工乳、わかめ(乾)                    | キャベツ、パクチョイ、○りんご、玉ねぎ、コーン缶、ねぎ                              |
| 10水 | 沖縄そば麺(ゆで)、○ホットケーキ粉、油                                                                        | 豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○豚ひき肉、ウインナー、○加工乳、ヨーグルト60g               | 白菜、キャベツ、玉ねぎ、人参、太もやし、○玉ねぎ、パクチョイ、ピーマン、○人参、バナナ              |
| 11木 | 胚芽米、○ホットケーキ粉、パン粉、○グラニュー糖、○揚げ油、マヨネーズ、オリーブ油、油                                                 | 鶏もも肉(皮なし)、豆腐、○牛乳、○きな粉、ベーコン、粉チーズ、○加工乳                        | 人参、玉ねぎ、小松菜、ピーマン、にんにく                                     |
| 12金 | 胚芽米、揚げ油、片栗粉、油、三温糖、新玄                                                                        | キングフィレ(切り身・骨皮なし)、卵、シーチキン、○加工乳                               | もやし、○りんご、パプリカ(赤)、えのきたけ、にら、ねぎ                             |
| 13土 | 胚芽米、○食パン(6枚切り)卵不使用、じゃがいも、○グラニュー糖、○有塩バター、三温糖、ごま油、◎カルシウムウエハースいちご                              | 豚バラ肉スライス、○加工乳                                               | 玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、ねぎ                                      |
| 15月 | 胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、ごま油、新玄                                                           | プレーンヨーグルト、グーヤー(豚うで肉)、大豆水煮、○保育乳(調理用)、竹輪(無卵白)、牛乳、○きな粉、○卵、○加工乳 | トマト、玉ねぎ、栗かぼちゃ、人参、きゅうり、りんご濃縮果汁、レモン果汁、◎バナナ                 |
| 16火 | 胚芽米、○ちんぴんミックス、油、片栗粉、三温糖、ねりごま、○油、すりごま(白)                                                     | さば(切り身/骨なし)、豆腐、○加工乳、わかめ(乾)                                  | 人参、えのきたけ、いんげん(冷凍)、ねぎ、ひじき、しょうが                            |
| 17水 | 胚芽米、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、新玄                                                               | 含ひき肉、牛乳、保育乳(調理用)、○牛乳(県産 成分無調整)                              | キャベツ、◎みかん(S)、クリームコーン缶、いちご、玉ねぎ、にんじん、スライスマッシュルーム水煮、人参、ピーマン |
| 18木 | 胚芽米、○卵なしパン(又は超熟ロール)、○油、○三温糖、○アーモンドプードル、油、砂糖                                                 | 豆腐、豚ひき肉、○きな粉、油揚げ、豆乳(フルーツ味)、○加工乳                             | 白菜、玉ねぎ、人参、しいたけ、しめじ、長ねぎ、ねぎ                                |
| 19金 | 胚芽米、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、◎焼き芋                                                                 | 豚中味(ボイル)、グーヤー(豚うで肉)、棒かまぼこ(卵なし)、○加工乳                         | パパイア(千切り)、切りこんにゃく、ブロックリー、○オレンジ、人参、にら、干し椎茸                |
| 20土 | 胚芽米、○食パン(8枚切り)卵不使用、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖                                                          | 豚ひき肉、卵、ツナ油漬、○加工乳                                            | りんご、玉ねぎ、パプリカ(黄)、人参、きゅうり、ピーマン                             |
| 22月 | 胚芽米、さつまいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、○コンフレーク(プレーン)、新玄                                                  | ゆし豆腐、グーヤー(豚うで肉)、○牛乳、○加工乳                                    | 栗かぼちゃ、ブロックリー、にんじん、玉ねぎ、人参、○レーズン、ねぎ、干し椎茸、ひじき、バナナ           |
| 23火 | 胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○油、○三温糖、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、白煎りごま                                                   | スルルー(きびご)、とりさきみフレーク、○加工乳、キングフィレ(切り身・骨皮なし)                   | ◎みかん(S)、人参、きゅうり、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、レモン果汁                        |
| 24水 | ○さつまいも、胚芽米、じゃがいも、○油、油、片栗粉、○粉黒糖、砂糖、三温糖、ごま油、○黒煎りごま、新玄                                         | 鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮、シーチキン、油揚げ、スキムミルク(粉末)、○加工乳、◎棒チーズ、◎魚肉ソーセージ     | レタス、ほうれん草、きゅうり                                           |
| 25木 | 胚芽米、○無塩バター、○小麦粉、○砂糖、コンフレーク(プレーン)、揚げ油、○ホイップクリーム、○アーモンドプードル、片栗粉、マヨネーズ、ABCバスター、すりごま(白)、油、新玄    | 鶏もも肉(皮なし)、○卵、ベーコン、粉チーズ、鶏ささ身                                 | いんげん(冷凍)、キャベツ、玉ねぎ、人参、にんじん、トマト水煮缶(カット)、トマト、セロリ            |
| 26金 | 沖縄そば麺(ゆで)、○米、○ごま油、油、三温糖                                                                     | 豚三枚肉(皮なし)、厚揚げ、○豚ひき肉、赤かまぼこ、シーチキン                             | みかん(S)、キャベツ、もやし、○にんじん、人参、からし菜、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、ねぎ        |
| 27土 | 胚芽米、マヨネーズ、三温糖、すりごま(白)、白煎りごま                                                                 | 豆腐、グーヤー(豚うで肉)、シーチキン、味付けのり、○加工乳                              | 大根、千切りごぼう、山東菜、人参、きゅうり、バナナ                                |

# 給食だより12月号

五感をフル活用!「五味」を意識して楽しく食べよう!

今月のテーマは「五味」です。五味とは、私たちが舌で感じる甘味、塩味、酸味、苦味、うま味の5つの基本の味のこと。子どもたちには、甘みやうま味が人気ですが、酸味や苦味はちょっぴり苦手なことが多いですね。今回は、苦手な味に挑戦することの意味や、そのヒントをお届けします。

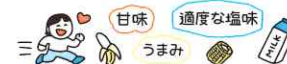
## ★なぜ、酸味や苦味が苦手なの?

「苦いからイヤ!」「すっぱいから食べない!」という言葉、よく耳にしますよね。実は、子どもが酸味や苦味を苦手とするのは、本能的な理由があるのです。遠い昔、人類が口にするものを選んでいた時代、腐ったものや毒のあるものは酸っぱかったり苦かったりすることが多かったため、体が危険を避けるための防御反応として、この味を拒絶するように備わっているのです。

＜本能で避ける味＞



＜本能で好む味＞



## ★味覚の発達と「生きる力」

乳幼児期に苦手な味があっても過度に心配する必要はありません。子どもの味覚は成長とともに発達し、少しずつ酸味や苦味も受け入れられるようになります。様々な味を経験することで、味覚が豊かになり、食べられるものが増えていきます。これは、子どもたちの「生きる力」を育むステップ。多様な味覚を身につけることは、将来の食生活を豊かにし、健康を守る土台にもなります。

## ★楽しく挑戦! 苦手な味を克服するヒント

無理に「全部食べなさい!」と強制すると、かえって食事が嫌いになってしまうことも。まずは、以下の方法で楽しく挑戦してみましょう。



### ・一口だけチャレンジ!

目標を小さく設定することは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ、食べられたら思い切り褒めてあげてください。

### ・食べやすい形に切る

苦味のあるピーマンなどの野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子ども自身が認識できる形にすることも効果的。自分で取り出すことができるので、無理なく挑戦でき、「できた! 食べられた!」という成功体験を積み重ねる良い機会になります。



### ・調理法で味を和らげる

酸味の強いトマトは加熱すると甘みが増しますし、苦味のある野菜は、うま味のある食材と一緒に調理することで、味が和らぎ食べやすくなります。

### ・給食メニューからヒントを得よう!

家庭ではなかなか進まない食材も、園でお友達と一緒に食べられることがよくあります。そこで、夕食を給食と似たメニューにして「いつも園で食べている○○だね!」と声をかけてあげるのは、とても効果的です。

### ・ごっこ遊びを取り入れる

「これは勇氣の出るピーマンだよ!」「すっぱいトマトを食べて強くなろう!」など、お話やゲーム感覚で食事することで、子どもの好奇心を引き出すことができます。

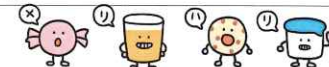


### ・料理のお手伝いをする

苦手な食材でも、自分で洗ったり、混ぜたり、盛り付けたりすることで、不思議と「食べてみたい」という気持ちが生えます。子どもが安全にできる範囲で、ぜひお手伝いをさせてあげてください。

### ・見せる・伝える

「美味しいね!」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。



## 甘味は「本能が求める味」だからこそ要注意!

現代社会ではお菓子やジュース、デザートなど、甘いものがいつでも手に入り、摂り過ぎてしまうことが問題になっています。甘いものをたくさん食べると、食事がおろそかになり、体に必要な栄養が不足しがちになります。また、血糖値が急激に上がったたり下がったりすることで、集中力が続かなくなったり、イライラしやすくなったりすること。これは、心と体のバランスを崩す原因にもなりかねません。「甘いものを一切食べない!」のではなく、五味をバランスよく味わうことを大切にしましょう。甘いものは、食事とは切り離して楽しむなど、メリハリをつけることが大切です。多様な味を知ることで、子どもたちの食の世界はもっと広がり、豊かなものになります。