

# 幼保 12 月基本献立について

令和 5 年 10 月 16 日 (月)

皆さまお疲れ様です。

12 月基本献立についてお知らせいたします。



## ☆12 月の献立テーマ

『衛生面に気を付け、寒さに負けない食事をしよう。』



### 寒さに負けない体づくりは食事から！

冬になると寒い外気にさらされるため体温も低下しやすくなります。風邪やインフルエンザなどを予防するためには、体を温めて免疫力を上げることが大切です。冬が旬のねぎ、人参、かぶ、さつまいも、れんこんなどの冬野菜には体を温める効果があります。血行を促進させる生姜などもおすすめです。そして、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることで、基礎体力が高まります。また、冬はノロウイルスなどによる食中毒が増える時期です。手洗いうがいを徹底するだけでなく、調理時にしっかり加熱することを意識しましょう。調理器具や厨房は常に清潔にしておくことも重要です。

12 月の『二十四節気』は、12 月 7 日 (木) の【大雪】(たいせつ) と 12 月 22 日 (金) の【冬至】(とうじ) です。

### 【大雪】12 月 7 日頃からの雪が降り始める時節

冬の寒さが日ごとに増してきて、山岳ばかりでなく平野にも降雪があることから、大雪といわれる時節です。この頃には九州地方でも初氷が張り、全国的に冬一色になります。正月を迎える準備にとりかかる「正月事始め」は、一般的には 12 月 13 日に行われます。12 月 13 日は「鬼宿日 (きしゆくにち)」と呼ばれ、結婚式以外は物事を行うのには吉とされていますので、1 年の締め括りと、新年に向けた準備を始める時期の目安としてみましょう。

### 【冬至】12 月 22 日頃からの夜が最も長い時節

冬至とは、一年で最も昼が短く、夜が長い日のことです。太陽の力が一番弱まる日ともいわれ、この日を境に再び力が蘇り運も上昇するといった前向きな意味合いを含めて「一陽来復 (いちようらいふく) の日」とも呼ばれています。「運」がつくようにと南瓜 (なんきん) や蓮根などの「ん = (運)」が名前に入った食材を食べる風習や、邪気を払い、厄除けの力があるとされる小豆を食べる風習は、1 年を健康に過ごせるようにとの願いが込められています。

## ☆12 月の旬食材

大根・人参・長ねぎ・白菜・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・水菜・かぶ・さつまいも・里芋・ブロッコリー・カリフラワー・セロリ・ごぼう・れんこん・りんご・みかん・レモン・ゆず・キウイ・ぶり・さば・たら・かれい・ししゃも・ふぐ・・・など。

## ☆給食で提供される旬食材☆

大根・人参・長ねぎ・白菜・ほうれん草・小松菜・チンゲン菜・水菜・さつまいも・ブロッコリー・ごぼう・れんこん・りんご・みかん・ぶり・さば・たら

# ぱくぱく だより

2023年  
12月号



吹き抜ける風がますます冷たくなりました。その一方で、透き通った空を見上げると心地よさを感じる季節でもあります。

12月22日は冬至です。冬至は、気の流れが北から南に向かう転換日といわれています。かぼちゃは「南瓜」と書くことから南に運気を向けるため、冬至に相応しい食べ物とされてきました。南瓜（なんきん）・うどん（うどん）、蓮根、寒天、人参、銀杏、金柑は冬の七草として冬至によく食べられます。これらは「ん」が2つ以上つくことから、運がたくさん舞い込んでくると考えられています。この機会に「ん」のつく食べ物を食べてみてはいかがでしょうか。

## こよみ 今日の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した暦です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

### 大雪（たいせつ） 12月7日頃

山の峰は雪に覆われ、降雪の多い地方では雪の重みで木が折れないように雪吊りをします。北風が吹き、平地でも雪が降る時季です。

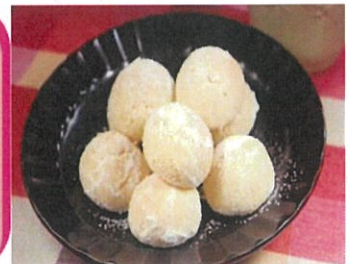
### 冬至（とうじ） 12月22日頃

1年の内で最も昼が短く夜が長い日で、この日を境に日が延びていきます。古代では冬至が1年の始まりでした。柚子には香りや薬効で身体を清める禊（みそぎ）の意味がありました。

## スノーボール

《約4人分》

- ・無塩バター 72g
- ・砂糖 大さじ3
- ・薄力粉 45g
- ・片栗粉 72g
- ・粉糖 適量



### 《毎月19日は食育の日です》



## みかんを食べよう!

冬の果実と言われるみかんは、多くの栄養素を含む優れた食品です。その1つ、ビタミンCは風邪予防に効果的です。他にも薄皮に含まれるペクチンは腸内環境を整え便秘改善に役立ちます。また、白いスジにはポリフェノールの1種であるヘスペリジンが多く含まれています。ヘスペリジンは血流をよくする効果があるため、冷え性の改善が期待できます。

ヘタが小さく、皮は濃い橙色でつるつと張りがあるものが美味しいといわれています。旬のみかんを味わいましょう。

《作り方》

- ①バターは常温に戻し、薄力粉はふるっておきます。
- ②バターをボウルに入れて練ります。
- ③砂糖を加え、すり混ぜます。
- ④薄力粉、片栗粉を加え押し付けるようにまとめたら、冷蔵庫に入れて生地を休ませます。
- ⑤適当な大きさに丸めて天板に乗せ、オーブンで170℃15～20分焼きます。
- ⑥冷めたら粉糖をまぶして完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。





# 12月 献立表



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	
1 金	牛乳	ご飯 味噌汁 あじの香り焼き 和風マヨサラダ りんご 麦茶	鶏肉のミートソースパゲ ティ 麦茶	高野豆腐 味噌 あじ 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 しょうが にんにく 大根 人参 ほうれん草 りんご 玉ねぎ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
2 土	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉のカレー風味炒め わかめの和え物 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース しょうが にんにく キャベツ わかめ コン	水 万能つゆ 料理酒 カレー粉 麦茶 塩
4 月	牛乳	ご飯 すまし汁 味噌 鶏肉をほろ炒め 切干大根の和え物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ しょうが グリンピース 切干大根 人参 チンゲン菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしようゆ 万能つゆ 麦茶
5 火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ツナとポテトのパン粉焼き キャロットラペ りんご 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	かつおフレーク チーズ 煮干し 牛乳	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー にんにく しょうが パセリ 人参 もやし りんご わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
6 水	牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 キャベツの和え物 パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 白菜 たら 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり コン パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
7 木	牛乳	【大雪】小松菜と塩昆布の混ぜご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き おでん風煮物 みかん 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 ぶり さつま揚げ 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	小松菜 塩昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8 金	牛乳	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のオーロラソース焼き 白菜のサラダ チーズ 麦茶	フルーツきんとん 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 水菜 昆布 白菜 人参 チンゲン菜 りんご レーズン	水 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
9 土	牛乳	ご飯 野菜スープ 豚肉のうま煮 焼きビーフン オレンジ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	大根 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ビーマン オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 麦茶
11 月	牛乳	ご飯 ポークカレー 春雨のサラダ りんご 麦茶	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 春雨 砂糖 マーメイド クラッカー	玉ねぎ 人参 小松菜 パプリカ りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
12 火	牛乳	ご飯 味噌汁 たら青のり天ぷら 大根の酢の物 オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) せんべい 牛乳	味噌 たら 牛乳	米 小切麩 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 せんべい	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 青のり 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
13 水	牛乳	ご飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーサラダ パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 味噌 牛乳 スキムミルク	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶
14 木	牛乳	麦ご飯 味噌汁 れんこん入り鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 押し麦 パン粉 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 大根 人参 水菜 昆布 玉ねぎ れんこん 白菜 ほうれん草	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
15 金	牛乳	あんかけ焼きそば もやしのスープ キャベツのサラダ みかん 麦茶	ふりかけご飯 小魚 麦茶	豚肉 厚揚げ ふりかけかつお 煮干し 牛乳	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 米	玉ねぎ 人参 たら もやし 人参 ダストマ コーン パセリ パプリカ みかん	こいちしようゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
16 土	牛乳	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペイクドポテト オレンジ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダストマ コーン パセリ オレンジ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
18 月	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 切干大根のサラダ りんご 麦茶	シュガートースト 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 昆布 焼きのり 切干大根 人参 パプリカ りんご	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶
19 火	牛乳	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	焼き味噌おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 煮干し 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油	南瓜 玉ねぎ しめじ キャベツ ビーマン コン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 みりん
20 水	牛乳	ご飯 味噌汁 豚肉と春雨炒め ほうれん草のお浸し ヨーグルト 麦茶	かぼちゃ餅 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 ヨーグルト 牛乳	米 小切麩 春雨 油 砂糖 片栗粉	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 たら ほうれん草 もやし 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 みりん
21 木	牛乳	ご飯 チキンカレー 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	貴族蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 小松菜 りんご 貴族餅	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	牛乳	【冬至】かぼちゃご飯 すまし汁 さばの竜田揚げ 冬野菜の味噌和え みかん 麦茶	パンケーキいちごジャム 添え 牛乳	木綿豆腐 さば 味噌 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	南瓜 干しいたけ 人参 しめじ 昆布 にんにく しょうが ごぼう 小松菜 白菜 みかん	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23 土	牛乳	ご飯 野菜スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	粉吹き芋 牛乳	厚揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 長ねぎ たら 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 塩
25 月	牛乳	☆クリスマス献立☆キャロットライス シチュー スープ ローズチキン フレンチサラダ りんご 麦茶	トライフル 牛乳	牛乳 鶏肉 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごグリンの素 カステラ いちごジャム	人参 パセリ 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご 貴族餅 バイン缶	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース 万能つゆ みりん こいちしようゆ 穀物酢 麦茶
26 火	牛乳	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め なめたけ和え オレンジ 麦茶	ポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 玄米 小切麩 ポップコーン	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ しょうが 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 塩
27 水	牛乳	きつねうどん 根菜とハムのサラダ ジョア 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	油揚げ ロースハム ジョア かつお節 煮干し 牛乳	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 小松菜 長ねぎ れんこん	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 麦茶
28 木	牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとしらすの甘酢和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ パナナ レーズン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	622	21.8	17.3	270	1.6
児 平均量	589	21.6	16.4	279	1.5
乳 目標量	501	17.5	13.9	225	1.5
児 平均量	496	18.1	13.8	249	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 12月 献立表【補食・夕食】



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	夕食	補食	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	
1 金	ご飯 味噌汁 豚肉の甘味噌煮 野菜ソテー 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 豚肉	米 砂糖 油	干しいたけ 大根 ほうれん草 昆布 キャベツ 小松菜 しめじ もやし 人参 コーン	水 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
2 土	ご飯 味噌汁 鮭のチャムプルー ふかし芋 麦茶	青のりご飯 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 小切匙 油 ジャが芋	干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 麦茶
4 月	ご飯 味噌汁 さばの塩焼き キャベツのゆかり和え 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 さば	米 小切匙	干しいたけ チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 ゆかり	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
5 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ ポイルブロッコリー 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 せんべい	干しいたけ もやし 昆布 玉ねぎ 人参 えのき草 ブロッコリー オレシジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
6 水	ご飯 コンソメスープ 厚揚げのカレー炒め 切干大根のサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	厚揚げ かつお節	米 ジャが芋 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ 切干大根 チンゲン菜	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 料理酒 カレー粉 麦茶 こいくちしょうゆ
7 木	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め じゃが芋の海苔和え 麦茶	味噌ご飯 麦茶	豚肉 味噌	米 油 砂糖 ジャが芋	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ 小松菜 焼きのり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
8 金	肉うどん ひじきの和風サラダ 麦茶	ミニ肉うどん 麦茶	豚肉 油揚げ	うどん 砂糖 油	白煮 人参 チンゲン菜 昆布 もやし ひじき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
9 土	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 大根の和え物 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 不精豆腐 鶏肉 かつお節	米 片栗粉 砂糖	干しいたけ もやし 人参 昆布 万能ねぎ 大根 ほうれん草	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
11 月	ご飯 味噌汁 かれの旨味焼き ビーフンサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	味噌 かれい	米 ビーフン ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 昆布 人参 小松菜 コーン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜の煮浸し 麦茶	ゆかりご飯 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米	干しいたけ 大根 人参 昆布 白菜 ゆかり	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
13 水	ご飯 味噌汁 厚揚げのそぼろ煮 野菜炒め 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 厚揚げ 豚ひき肉 しらす	米 油 片栗粉	干しいたけ もやし わかめ 昆布 キャベツ 人参 しめじ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
14 木	ご飯 すまし汁 さばの味噌焼き 和風マヨサラダ 麦茶	味噌ご飯 麦茶	さば 味噌	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 白菜 ほうれん草 昆布 大根 人参 コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
15 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き もやしの和え物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 砂糖 クラッカー	干しいたけ キャベツ 昆布 もやし 人参 バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
16 土	ご飯 味噌汁 たらのマヨ焼き 白菜サラダ 麦茶	わかめご飯 麦茶	味噌 たら	米 ジャが芋 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	干しいたけ 昆布 白煮 人参 わかめご飯の素	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 塩 麦茶
18 月	ご飯 味噌汁 豚肉の野菜炒め 春雨とわかめのサラダ 麦茶	おかかご飯 麦茶	味噌 豚肉 かつお節	米 小切匙 油 春雨 砂糖	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 麦茶
19 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き かぼちゃの煮物 麦茶	クラッカー 果物 麦茶	塩揚げ 味噌 鶏肉	米 クラッカー	干しいたけ キャベツ 昆布 南瓜 玉ねぎ しめじ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶
20 水	ご飯 すまし汁 かれの煮付け 大根の酢味噌和え 麦茶	青のりご飯 麦茶	かれい 味噌	米 砂糖	干しいたけ もやし ほうれん草 昆布 大根 人参 青のり	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
21 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のケチャップ炒め マカロニサラダ 麦茶	コーンご飯 麦茶	鶏肉	米 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	白菜 小松菜 玉ねぎ 人参 コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
22 金	そぼろ丼 味噌汁 じゃが芋炒め 麦茶	ミニそぼろ丼 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 砂糖 油 ジャが芋	グリーンピース 干しいたけ 切干大根 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
23 土	ご飯 味噌汁 たらの漬け焼き 甘酢和え 麦茶	しらすご飯 麦茶	味噌 たら しらす	米 砂糖	干しいたけ もやし チンゲン菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
25 月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 青のりポテト 麦茶	青のりポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉	米 油 ジャが芋	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ もやし 人参 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
26 火	ご飯 コンソメスープ かれのオーロラソース焼き かぼちゃソテー 麦茶	わかめご飯 麦茶	かれい	米 ノンエッグマヨネーズ 油	大根 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
27 水	ご飯 味噌汁 豚肉の甘辛煮 小松菜のお浸し 麦茶	せんべい 果物 麦茶	味噌 豚肉	米 さつまいも 砂糖 せんべい	干しいたけ 人参 昆布 玉ねぎ 小松菜 キャベツ オレシジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶
28 木	ツナチャーハン キャベツのスープ 醤油マヨ和え 麦茶	ミニツナチャーハン 麦茶	かつおフレーク	米 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン キャベツ わかめ 白菜	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
夕 目標量					
食 平均量	454	16.6	9.4	77	1.3

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



# 12月 献立表【完了期】



令和5年

ナーサリー新井宿

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	
1 金	牛乳	軟飯 味噌汁 たらの香り焼き 和風マヨサラダ りんご(加熱) 麦茶	鶏肉のミートソースパゲ ティ 麦茶	牛乳 高野豆腐 味噌 たら 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ スパゲティ 油 砂糖	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 大根 人参 ほうれん草 りんご 玉ねぎ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
2 土	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 わかめの和え物 チーズ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ きな粉	米 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ わかめ コーン	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 塩
4 月	牛乳	軟飯 すまし汁 味噌鶏そぼろ炒め 切干大根の和え物 オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 高野豆腐 鶏肉 味噌 かつお節	米 油 砂糖 赤ちゃんせんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ グリンピース 切干大根 人参 チンゲン菜 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 万能つゆ 料理酒 麦茶 塩
5 火	牛乳	野菜パン コンソメスープ ツナとポテトのパン粉焼き キャロットラペ りんご(加熱) 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	牛乳 かつおフレーク チーズ	野菜パン じゃが芋 パン粉 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 ブロッコリー パセリ 人参 もやし りんご わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
6 水	牛乳	軟飯 味噌汁 豆腐の五目煮 キャベツの和え物 パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	牛乳 味噌 木綿豆腐	米 小切粒 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン	干しいたけ 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ きゅうり コーン パナナ	水 塩 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
7 木	牛乳	【大童】小松菜の混ぜ軟飯 味噌汁 かれいの照り焼き 大根の煮物 みかん 麦茶	パンケーキ 牛乳	牛乳 味噌 かれい	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	小松菜 干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 大根 人参 みかん	こいちしようゆ 水 万能つゆ みりん 塩 麦茶 ベーキングパウダー
8 金	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉のオーロソース焼き 白菜のサラダ チーズ 麦茶	フルーツきんとん 麦茶	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 チンゲン菜 りんご レーズン	水 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
9 土	牛乳	軟飯 野菜スープ 豚肉のうま煮 焼きビーフン オレンジ 麦茶	ヨーグルト 麦茶	牛乳 豚肉 厚揚げ ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ビーフン 油	大根 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 人参 ビーマン オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 麦茶
11 月	牛乳	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 春雨のサラダ りんご(加熱) 麦茶	ジャム蒸しパン 牛乳	牛乳 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 春雨 薄力粉 ママーレード	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ 小松菜 パプリカ りんご	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
12 火	牛乳	軟飯 味噌汁 たらの煮付け 大根の酢の物 オレンジ 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) 赤ちゃんせんべい 牛乳	牛乳 味噌 たら	米 小切粒 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 白菜 なめこ 昆布 大根 きゅうり 人参 オレンジ	水 万能つゆ 料理酒 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶
13 水	牛乳	軟飯 すまし汁 鶏肉の味噌焼き ブロッコリーサラダ パナナ 麦茶	スイートポテト 牛乳	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 味噌 スキムミルク	米 砂糖 片栗粉 ビーフン ノンエッグマヨネーズ さつま芋 無塩バター	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 麦茶
14 木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏つくね 納豆和え チーズ 麦茶	蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 納豆 チーズ	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 大根 人参 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草	水 塩 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー
15 金	牛乳	あんかけ焼きそば もやしのスープ キャベツのサラダ みかん 麦茶	ふりかけご飯 麦茶	牛乳 豚肉 厚揚げ ふりかけかつお	蒸し中華麺 油 片栗粉 砂糖 米	玉ねぎ 人参 なら もやし 干しいたけ キャベツ きゅうり パプリカ みかん	こいちしようゆ 料理酒 みりん 水 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
16 土	牛乳	軟飯 コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ペイドポテト オレンジ 麦茶	りんごゼリー 牛乳	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 じゃが芋	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ダイオウタ コーン パセリ オレンジ りんごジュース アガー	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
18 月	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 切干大根のサラダ りんご(加熱) 麦茶	シュガートースト 牛乳	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 昆布 焼きのり 切干大根 人参 パプリカ りんご	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 塩 麦茶
19 火	牛乳	軟飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー パナナ 麦茶	味噌おにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌	米 パン粉 片栗粉 油	南瓜 玉ねぎ しめじ キャベツ ビーマン コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中華ソース 麦茶 みりん
20 水	牛乳	軟飯 味噌汁 豚肉と春雨炒め ほうれん草のお浸し ヨーグルト 麦茶	ふかしかぼちゃ甘辛和え 牛乳	牛乳 味噌 豚肉 かつお節 ヨーグルト	米 小切粒 春雨 油 砂糖 片栗粉	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 みりん
21 木	牛乳	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱) 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ 白菜 小松菜 りんご 黄桃缶	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
22 金	牛乳	【冬至】かぼちゃ軟飯 すまし汁 かれいの竜田焼き 冬野菜の味噌和え みかん 麦茶	パンケーキいちごジャム添え 牛乳	牛乳 木綿豆腐 かれい 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 薄力粉 いちごジャム	南瓜 干しいたけ 人参 しめじ 昆布 小松菜 白菜 みかん	塩 水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
23 土	牛乳	軟飯 野菜スープ 厚揚げの中華煮 チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	粉吹き芋 牛乳	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 砂糖 片栗粉 じゃが芋	キャベツ 長ねぎ なら 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 麦茶 塩
25 月	牛乳	☆クリスマス献立☆キャロットライス ミルクスープ ローストチキン フレンチサラダ りんご(加熱) 麦茶	トライフル 牛乳	牛乳 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 いちごプリン 薄力粉 いちごジャム	人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パプリカ りんご 黄桃缶	塩 チキンスープの素 料理酒 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
26 火	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉の炒め物 なめたけ和え オレンジ 麦茶	赤ちゃんせんべい パナナ 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉	米 小切粒 油 赤ちゃんせんべい	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 なめ茸 オレンジ パナナ	水 料理酒 万能つゆ こいちしようゆ 麦茶
27 水	牛乳	きつねうどん 根菜のサラダ りんご(加熱) 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	牛乳 油揚げ かつお節	うどん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米	人参 小松菜 長ねぎ りんご	水 万能つゆ こいちしようゆ 塩 麦茶
28 木	牛乳	軟飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 キャベツとらさずの甘酢和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	牛乳 味噌 鶏肉 しらす	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 切干大根 しめじ チンゲン菜 昆布 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ パナナ レーズン	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
※ 7 月 間 平均量	0	366	14	10.1	189
					1.1

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい金芽米を使用しています。



離乳食献立表



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
1	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ 鶏ささみとほうれん草のだし煮 大根のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみとほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 たらと玉ねぎの煮物
2	お粥 スープ 人参ペースト キャバツペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 キャバツのだし煮	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 キャバツのだし煮	きな粉おじや	軟飯 味噌汁 しらすと人参のミルク煮 キャバツの煮物	鶏ささみと野菜入りスープ マカロニ
4	お粥 スープ キャバツペースト 人参ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とキャバツのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 高野豆腐とキャバツのだし煮 人参のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 高野豆腐とキャバツの味噌煮 スティック人参	軟飯 鶏ささみと玉ねぎの煮物
5	お粥 スープ プロッコリーペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 野菜パン粥 スープ 鶏そぼろとプロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ 野菜パン粥 スープ 鶏そぼろとプロッコリーのだし煮 じゃが芋のだし煮	人参おじや	軟飯 スープ 野菜パン スープ 鶏そぼろとプロッコリーの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 しらすと人参の煮物
6	お粥 スープ 豆腐ペースト 人参ペースト	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ 豆腐と白菜のだし煮 人参のだし煮	キャバツおじや	軟飯 味噌汁 豆腐と白菜の煮物 スティック人参	軟飯 お糰とキャバツの煮物
7	お粥 スープ 小松菜ペースト かれいペースト	お粥 スープ お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 大根のだし煮	じゃが芋おじや	軟飯 味噌汁 かれいと小松菜の煮物 スティック大根	軟飯 鶏そぼろとじゃが芋の煮物
8	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	お粥 スープ お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ お粥 スープ 鶏ささみと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	さつま芋おじや	軟飯 味噌汁 鶏ささみと玉ねぎのケチャップ煮 スティック人参	軟飯 チース入りさつま芋団子
9	お粥 スープ ほうれん草ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お粥 スープ お糰とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ お粥 スープ お糰とほうれん草のだし煮 じゃが芋のだし煮	大根おじや	軟飯 スープ お糰とほうれん草の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 豚そぼろと大根の煮物
11	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	小松菜おじや	軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみと小松菜の煮物
12	お粥 スープ 豆腐ペースト かぼちゃペースト	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	お粥 スープ 豆腐と大根のだし煮 かぼちゃのだし煮	白菜おじや	軟飯 味噌汁 豆腐と大根の煮物 かぼちゃの煮物	軟飯 たらと白菜の煮物
13	お粥 スープ キャバツペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ 鶏そぼろとキャバツのだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ 鶏そぼろとキャバツのだし煮 じゃが芋のだし煮	プロッコリーおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろとキャバツの味噌煮 スティックじゃが芋	軟飯 お糰とプロッコリーのケチャップ煮
14	お粥 スープ ほうれん草ペースト 大根ペースト	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	お粥 スープ 高野豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮	人参おじや	軟飯 味噌汁 高野豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 鶏肉団子と人参の煮物
15	お粥 スープ かれいペースト 人参ペースト	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	お粥 スープ かれいと玉ねぎのだし煮 人参のだし煮	キャバツおじや	軟飯 スープ かれいと玉ねぎの煮物 スティック人参	軟飯 鶏ささみとキャバツの煮物
16	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	お粥 スープ お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	お粥 スープ お粥 スープ 鶏そぼろと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮	玉ねぎおじや	軟飯 スープ 鶏そぼろと人参のケチャップ煮 スティックじゃが芋	軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物



日	初期		中期		後期	
	お昼	午後	お昼	午後	お昼	午後
18 月	お粥 スープ 玉ねぎペースト 人参ペースト	パン粥 スープ キャバツのだし煮	お粥 スープ 高野豆腐と玉ねぎのだし煮 人参のだし煮		軟飯 味噌汁 高野豆腐と玉ねぎの煮物 スティック人参	スティックパン スープ 鶏ささみとキャバツの煮物
19 火	お粥 スープ 豆腐ペースト 玉ねぎペースト	かぼちゃおじや	お粥 スープ 豆腐とキャバツのだし煮 玉ねぎのだし煮		軟飯 スープ 豆腐とキャバツの煮物 玉ねぎの煮物	軟飯 豚そぼろとかぼちゃの煮物
20 水	お粥 スープ 人参ペースト 大根ペースト	ほうれん草おじや ヨーグルト	お粥 スープ 鶏ささみと人参のだし煮 大根のだし煮		軟飯 味噌汁 鶏ささみと人参の煮物 スティック大根	ほうれん草軟飯 ヨーグルト
21 木	お粥 スープ 小松菜ペースト 白菜ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ お糰子と小松菜のだし煮 白菜のだし煮		軟飯 スープ お糰子と小松菜の煮物 白菜の煮物	軟飯 高野豆腐とじゃがいもの煮物
22 金	お粥 スープ かれいペースト かぼちゃペースト	白菜おじや	お粥 スープ かれいと小松菜のだし煮 かぼちゃのだし煮		軟飯 スープ かれいと小松菜の味噌煮 かぼちゃの煮物	軟飯 お糰子と白菜の煮物
23 土	お粥 スープ キャバツペースト 人参ペースト	じゃが芋おじや	お粥 スープ 鶏そぼろとキャバツのだし煮 人参のだし煮		軟飯 スープ 鶏そぼろとキャバツの煮物 スティック人参	軟飯 チー入りポテト団子
25 月	お粥 スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト	プロッコリーおじや	お粥 スープ しらすと人参のだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 スープ しらすと人参の煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏ささみとプロッコリーのミルク煮
26 火	お粥 スープ ほうれん草ペースト 豆腐ペースト	かぼちゃおじや	お粥 スープ 豆腐とほうれん草のだし煮 大根のだし煮		軟飯 味噌汁 豆腐とほうれん草の煮物 スティック大根	軟飯 たらとかぼちゃの煮物
27 水	お粥 スープ 人参ペースト さつま芋ペースト	小松菜おじや	鶏ささみと野菜入りたくたくうどん さつま芋のだし煮		鶏ささみと野菜入り煮込みうどん スティックさつま芋	軟飯 お糰子と小松菜の煮物
28 木	お粥 スープ キャバツペースト じゃが芋ペースト	玉ねぎおじや	お粥 スープ しらすとキャバツのだし煮 じゃが芋のだし煮		軟飯 味噌汁 しらすとキャバツの煮物 スティックじゃが芋	軟飯 鶏そぼろと玉ねぎの煮物

初期のポイント

離乳食の舌触りに慣れ、飲み込む練習が進んできたら、徐々にペースト状の物を粗めにしていきます。  
この時、ざらつきに慣れず、食べ戻しがあるようなら、きれいなペーストに戻し、焦らず進めていく事が大切です。粗めにつぶすものとしては、粘度のあるおかゆなどから進めていくと良いです。

中期のポイント

栄養的な配慮が必要になってくる時期です。食品の種類を増やすとともに、エネルギー源（粥類）・たんぱく質源（魚・肉・豆腐など）・ビタミンやミネラル源を上手に組み合わせます。いろいろな食品に慣れていきますよ。

後期のポイント

この時期になると、食品の味付けや硬さ・種類にも好みが出てきますので、味付けや調理にも工夫が必要です。  
少しずつ活しても、自分で食べる練習を積極的にさせてあげます。  
スティック状のものなどを用意するとよいでしょう。

