



令和6年12月献立表



めぐみの森保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
2	月	ご飯 鶏と冬野菜のシチュー 白菜スープ フルーツ	ミルク しらすトースト	ヨーグルト 牛乳 とりくに 卵 しらす	小麦粉 じゃがいも 白米 食パン	たまねぎ にんじん カリフラワー しめじ はくさい ブロッコリー わかめ オレンジ
3	火	ご飯 魚のシークワサー焼き パパイアサラダ パンブキンスープ フルーツ	ミルク ヨーグルトマフィン	ヨーグルト 牛乳 鶏ささ身 白身魚 きな粉 卵	砂糖 白米 食パン ホットケーキミックス	シークワサー たまねぎ トマト にんじん オクラ かぼちゃ きゅうり パパイア コーン りんご フルーベリー ブルーベリー
4	水	ちゃんぽん 白菜のリンゴ和え フルーツ	ミルク 鮭おにぎり	牛乳 鮭 かまぼこ ぶたにく	ごま ねりごま 砂糖 白米 蒸し中華めん	きくらげ キャベツ にんじん はくさい もやし りんご パイン
5	木	あわごはん 肉だんご入りおでん 和え物 みそ汁 フルーツ	ミルク 黒樺	鶏ひき肉 粉ゼラチン 卵 ちくわ 木綿豆腐	あわ 片栗粉 砂糖 白米	しょうが だいこん だいこん葉 たまねぎ にんじん 長ネギ きゅうり バナナ
6	金	あわごはん チーズぎょうざ 切り干し大根煮 みそ汁 フルーツ	ミルク ヒラヤーチー	チーズ ぶたばら肉 木綿豆腐	あわ ぎょうざの皮 小麦粉 切りこんにやく ごま さつまいも 砂糖 白米	刻み昆布 切干しだいこん にんじん オレンジ こまつな ネギ ニラ
7	土	生活発表会				
9	月	冬野菜カレー フルーツヨーグルト 卵とキャベツのスープ	ミルク ツナサンド	ヨーグルト 卵 チーズ ぶたにく ツナフレーク	じゃがいも 食パン 白米	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パイン缶 ブロッコリー みかん缶 焼きのり
10	火	あわごはん スタッフドピーマン 梅和え ちゃんこ汁 フルーツ	ミロミルク アメリカンドック	牛乳 白身魚 生 ウインナー 卵 ぶたにく 木綿豆腐	あわ 小麦粉 砂糖 白米 ホットケーキミックス	たまねぎ 長ネギ きゅうり 山海ぶし にんじん はくさい りんご オレンジ ピーマン
11	水	あわご飯 鶏の照り焼き パパイアイリチー みそ汁 フルーツ	ミルク みたらし団子	かまぼこ とりももにく ぶたひき肉 絹ごし豆腐	あわ 砂糖 モチ粉 白米	たまねぎ にら にんじん キャベツ しめじ パパイア りんご
12	木	あわごはん さばの味噌煮 にんじんしりしりー すまし汁 フルーツ	ミルク インドサモサ風	さば 卵 豚ひき肉	あわ 片栗粉 砂糖 じゃがいも きょうざの皮 白米	しょうが たまねぎ にんじん 生しいたけ ほうれん草 パイン
13	金	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	ミルク 納豆まき	牛乳 チーズ ツナフレーク 挽きわり納豆 ぶたにく	すりごま ごま 小麦粉 砂糖 じゃがいも 白米 ロールパン	だいこん たまねぎ トマト にんじん こねぎ えのき きゅうり コーン ごぼう 焼きのり オレンジ
14	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	ぶたにく 卵	白米	たまねぎ にんじん ニラ パナナ わかめ
16	月	タコライス もずくスープ フルーツ	ミルク スイートポテト	ヨーグルト ミルク 合いびき 肉 チーズ	すりごま 砂糖 さつまいも 白米	たまねぎ トマト にんにく こねぎ もずく レタス えのき りんご
17	火	大豆ごはん 柿なます 魚フライタルタルソース みそ汁 フルーツ	ミルク 小松菜どら焼き	牛乳 白身魚 大豆水煮缶 卵 ゆでたまご 豆乳 小豆あん	小麦粉 パン粉 砂糖 白米	だいこん たまねぎ にんじん 柿 オレンジ チングンサイ ミニトマト 小松菜
18	水	お弁当会	ミルク ローストオープンサンド	チーズ ベーコン	食パン	玉ねぎ ピーマン
19	木	クリスマス会 お楽しみメニュー	ミルク オレンジゼリー ビスケット	ぶたにく 卵 粉チーズ	白米 ビスケット パスタめん	パイン オレンジジュース 人参 玉ねぎ ピーマン エリンギ パセリ キャベツ きゅうり
20	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク ケーキ	牛乳 ベーコン 手羽元 豆乳	砂糖 じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん にんにく きゅうり コーン ブロッコリー マッシュルーム りんご
21	土	鶏の照り焼き丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	鶏肉 豆腐	白米	玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ パナナ
23	月	冬至ジュース 和え物 みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	かすてらかまぼこ 三枚肉 木綿豆腐 牛乳	白米 田手 コーンフレーク	だいこん にんじん オクラ しいた け乾 オレンジ パナナ
24	火	あわごはん 牛肉巻き巻き 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク お好み焼き	糸かつお うしろース 生 卵 チーズ ぶたにく 木綿豆腐	あわ お好み焼き粉 白米	だいこん だいこん葉 にら にんじん あおのり いんげん キャベツ もやし りんご
25	水	あわごはん みそ汁 フルーツ グルクンのきのこあんかけ 柿とかぶとチーズのサラダ	ミルク アーモンドラスク	牛乳 生クリーム グルクン 卵 チーズ アーモンド	あわ 片栗粉 小麦粉 砂糖 白米 食パン	切干しだいこん たまねぎ にんじん パイン 柿 かぶ きゅうり こまつな 生しいたけ しめじ
26	木	ご飯 味噌ラフテー クレープイリチー すまし汁 フルーツ	ミルク ウムクジアンダギー	かまぼこ 三枚肉 ぶたにく	切りこんにやく 砂糖 白米 いもくす 紅芋	刻み昆布 たまねぎ にんじん ほうれん草 オレンジ
27	水	沖繩そば にがなの白和え フルーツ	ミルク おにぎり	かまぼこ 三枚肉 卵 木綿豆腐	沖繩そば 切りこんにやく 小麦粉 砂糖 白米	たまねぎ にんじん こねぎ 長ネギ にがな こまつな りんご
28	土	職員研修 (お弁当会)				



風邪を予防する
おススメ食材

年末年始を楽しく過ごしましょう!

手洗い・うがい
忘れずにね!



“体を温める食べ物” や “風邪予防に効果のある食べ物” をとりましょう。

たんぱく質
免疫力を保つ。

ビタミンA
ウイルスの侵入を防ぐ。

ビタミンC
抵抗力を高めウイルスを退治する。



令和6年12月離乳食献立表



	後期 献立	中期 献立	初期 献立
2日 給食 おやつ	鶏と冬野菜のシチュー風 白菜スープ 野菜入りパン	どろどろシチュー風 白菜スープ パン粥	鶏ささみペースト 白菜スープ
3日 (火) 給食 おやつ	魚のムニエル サラダ パンブキンスープ バナナヨーグルト	魚のささみムニエル ささみサラダ パンブキンスープ バナナヨーグルト	魚のすりつぶし 野菜ペースト パンブキンスープ
4日 (水) 給食 おやつ	煮込みうどん 白菜のりんご和え 野菜入りおじや	くたくた煮込みうどん やわらか白菜のりんご和え 野菜入りぞうすい	煮込みうどんペースト 野菜ペースト スープ
5日 (木) おやつ	やわらか肉だんご入りおでん 和え物 スープ マンナ	ささみ肉だんご入りおでん 和え物 スープ 卵ボーロ	ささみペースト 野菜ペースト スープ
6日 (金) 給食 おやつ	野菜チーズ 切り干し大根煮 スープ ヒラヤーチー	野菜チーズ くたくた切り干し大根煮 スープ ヒラヤーチー	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
7日 (土) 給食 おやつ	生活発表会		
9日 (月) 給食 おやつ	じゃが芋のうま煮 卵とキャベツのスープ フルーツヨーグルト パンのチーズのせ	じゃが芋のうま煮 キャベツのスープ フルーツヨーグルト パンのチーズ煮	白身魚ペースト 野菜ペースト スープ
10日 (火) 給食 おやつ	豚肉と野菜煮 和え物 スープ 野菜のおやき	豚肉と野菜煮 ささみ和え物 スープ 野菜のおやき	豆腐ペースト マッシュ南瓜と野菜ペースト スープ
11日 (水) 給食 おやつ	鶏肉のだし煮 野菜炒め煮 スープ ウムニー	鶏肉のささみだし煮 野菜炒め煮 スープ ウムニー	ささみペースト 野菜ペースト スープ
12日 (木) 給食 おやつ	煮魚 にんじんしりしりー すまし汁 ソーメンタシャ	煮魚ささみ 野菜のくたくた煮 すまし汁 ソーメンブットゥル	白身魚すりつぶし 野菜ペースト すまし汁
13日 (金) 給食 おやつ	肉じゃが サラダ スープ おじや	どろどろ肉じゃが サラダ スープ ぞうすい	豆腐のすりつぶし マッシュポテトと野菜ペースト スープ
14日 (土) 給食 おやつ	野菜たっぷりおじや みそ汁 マンナ	野菜たっぷりおじや みそ汁 卵ボーロ	鶏ささみペースト スープ
16日 (月) 給食 おやつ	豚肉と野菜のうま煮 かぼちゃサラダ オニオンスープ しっとりスイートポテト	豚肉と野菜のささみ煮 かぼちゃサラダ オニオンスープ 芋きんとん	鶏ささみすりつぶし マッシュ南瓜と野菜ペースト オニオンスープ
17日 (火) 給食 おやつ	白身魚のムニエル 柿なます チンゲン菜のスープ ヒラヤーチー	白身魚のムニエル 柿なます チンゲン菜のスープ ヒラヤーチー	白身魚のすりつぶし 野菜ペースト スープ

	後期 献立	中期 献立	初期 献立
18日 (水) 給食 おやつ	ぼろぼろジュージュー かぼちゃの甘煮 ブロッコリーサラダ スープ 野菜パン	ぼろぼろジュージュー かぼちゃの甘煮 ブロッコリーサラダ スープ パン粥	ゆい豆腐 マッシュかぼちゃ 野菜ペースト
19日 (木) 給食 おやつ	スパゲティのやわらか煮 サラダ スープ りんごコンポート マンナ	スパゲティのくたくた煮 サラダ スープ りんごコンポート 卵ボーロ	白身魚すりつぶし 野菜ペースト スープ
20日 (金) 給食 おやつ	鶏と野菜のクリーム煮 チーズ入りサラダ スープ バナナ	鶏と野菜のクリーム煮 チーズ入りサラダ スープ バナナ	鶏ささみのつぶし煮 野菜ペースト スープ
21日 (土) 給食 おやつ	鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 じゃがいもやわか煮	鶏肉と野菜のうま煮 みそ汁 じゃがいもやわか煮	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
23日 (月) 給食 おやつ	ささみリゾット 和え物 スープ バナナ	ささみリゾット 和え物 スープ バナナ	魚のすりつぶし 野菜ペースト スープ
24日 (火) 給食 おやつ	豆腐チャンプルー ささみときゅうり 和え スープ 野菜入りヒラヤーチー	豆腐チャンプルー ささみときゅうり ささみ 和え スープ 野菜入りヒラヤーチー	豆腐ペースト 野菜ペースト スープ
25日 (水) 給食 おやつ	白身魚チーズやき かぶのやわらか煮 スープ フルーツパン	白身魚チーズやき かぶのとろとろ煮 スープ パン粥	白身魚すりつぶし 野菜ペースト スープ
26日 (木) 給食 おやつ	豚肉のやわらか煮 やわらか野菜煮 すまし汁 やきいも	豚肉のやわらか煮 やわらか野菜煮 すまし汁 つぶしやきいも	豆腐ペースト マッシュポテトと野菜ペースト すまし汁
27日 (金) 給食 おやつ	煮込みそば 小松菜の白和え 野菜入りおじや	どろどろ煮込みそば 小松菜の白和え 野菜入りぞうすい	鶏ささみペースト 野菜ペースト スープ
28日 (土) 給食 おやつ	職員研修 (お弁当会)		

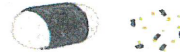
※主食は紙面上より省いています

手づかみ食べ

手づかみ食べとは、言葉の通り、子どもが手でつかんで食事をすることです。厚生労働省の「授乳・離乳の支援ガイド」によると、手づかみ食べは離乳食後期の9ヶ月頃から始まることされています。手づかみ食べは食べる意欲や脳の育て、子どもの成長に重要な体験になります。手づかみ食べをすることで食べ物への興味関心が高まり、「食べたい」という意欲がわいてきます。ぜひ手づかみ食べに経験を増やしましょう。

「手づかみ食べ」のおすすめの食材

おにぎり



野菜



こどもの手の大きさに合わせたサイズにする

最初は...
指でつまみやすい
サイコロ野菜



慣れてきたら...
手で握りやすい
スティック野菜

