

12月のメニュー

2020年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
昼食	12月の旬の食材 大根、白菜、 じゃらん、ゆず、 レモン ぶり、たらこ しら。	1. あじの カレームニエル ほうれんそうの 菜の花あえ にゅうめん汁 オレンジ	2. 春巻き キャベツのナムル ブロッコリー しいたけと 白菜のスープ りんご	3. しらすご飯 レバーの甘辛煮 さといもの ツナサラダ 豆腐とワカメの みそ汁 バナナ	4. 麦ご飯 さばのおろし煮 高野豆腐の五目煮 ほうれんそう のっぺい汁 オレンジ	5. マーボー豆腐丼 キャベツの ゆかりあえ たべるいりこ
		おやつ おぼべの具材!?	フレンチトースト 牛乳	オレンジムース お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	スイートポテト 牛乳
昼食	7. 和風ポトフ ブロッコリーの 酢みそあえ ミニトマト キウイフルーツ	8. 鮭の変わり西京焼 五目きんぴら ほうれんそう 豆腐とあげの みそ汁	9. 野菜たっぷり 生姜焼き かぼちゃの土佐煮 ミニトマト あさりとえのきの すまし汁 りんご	10. 天然酵母パン マカロニグラタン フライ風ポテト ブロッコリー ワカメスープ みかん	11. 発芽玄米ご飯 魚の干草揚げ 切干大根の ごまみそ酢あえ ほうれんそう 根菜みそ汁	12. トマト風味の ハヤシライス コールスロー サラダ チーズキャンディ
		おやつ 手作りピザ 牛乳	豆乳バナナ ブレッド 牛乳	焼きそば 牛乳	ヘルシー さといもご飯 お茶	フルーツゼリー お茶
昼食	14. タンドリーチキン かぼちゃサラダ ブロッコリー じゃこじゃこ汁 オレンジ	15. さばのみそ焼き 白菜と人参の 塩こんぶあえ ほうれんそう 納豆汁 キウイフルーツ	16. クリスマス お楽しみ会 	17. レバーミート スパゲッティ チキンサラダ ミニトマト キャベツと コーンのスープ みかん	18. 雑穀ご飯 鮭のちゃんちゃん焼 さといもの黒ごま煮 ほうれんそう 大根と揚げの みそ汁 バナナ	19. 豚みそ丼 大根と厚揚げの 煮物 食べるいりこ
		おやつ 揚げだんご 牛乳	フレークスナック 豆乳りんご	ココアカップ ケーキ 牛乳	五目ご飯 お茶	ジャーマンポテト 牛乳
昼食	21. お好みハンバーグ 大根と ツナのサラダ ブロッコリー 豆腐となめこの みそ汁	22. あじの香味焼き スパサラダ ミニトマト 豆乳みそ汁 オレンジ	23. お楽しみ バイキング 	24. おもちつき おもち 豚汁 キャベツの香りあえ チーズ みかん	25. 麦ご飯 さばのみそ煮 五目白あえ ほうれんそう かぶのみそ汁 バナナ	26. 冬野菜カレー こまつなの ドレッシングあえ チーズキャンディ
		おやつ フルーツ ヨーグルト	さつまビスケット 牛乳	お誕生日 スペシャル	昆布おにぎり お茶	きなこトースト 牛乳
昼食	28. かき揚げうどん 刻み昆布と コーンの酢の物 ブロッコリー りんご	29. 希望保育 (家庭弁当) 	30. 希望保育 (家庭弁当) 	31. 年末休み 	12月のクッキングはおもちつきです。 昔ながらのうすときねを使って、 おもちをつきます。天気がよければ、 外でもち米を蒸して、お米の粒ら もらいながら、様子も体験します。 お正月を迎える伝統行事の1つを 体験します。	
		おやつ 年納め ティー パーティ				

12月の離乳食メニュー(12/1～12/12)

2020年

ひろせ保育園

		月	火	水	木	金	土
5 ~ 8 ヶ月頃	補食		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食	  	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー ささ身、 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 大根、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 豆腐 だし(昆布)
	おやつ		食パン ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食		1. フルーツ	2. フルーツ	3. フルーツ	4. フルーツ	5. フルーツ
	昼食		全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 キャベツ、 しらす ほうれんそうの 菜の花あえ にゅうめん汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ブロッコリー、 ささ身、 春巻き キャベツのナムル 白菜のスープ	全がゆ～軟飯 大根、たまねぎ、 きゅうり、 さつまいも、 鶏レバーの甘辛煮 大根サラダ 豆腐とワカメの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ほうれんそう、 白身魚煮 高野豆腐の五目煮 のっぺい汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 豆腐 マーボー豆腐 キャベツの ゆかりあえ 食べるいりこ
	おやつ		食パン ミルク	オレンジゼリー ミルク	蒸しパン ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
5 ~ 8 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 ささ身 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 しらす だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、大根、 きゅうり、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ～10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 しらす だし(昆布)
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	人参がゆ ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク
9 ~ 11 ヶ月頃	補食	7. フルーツ	8. フルーツ	9. フルーツ	10. フルーツ	11. フルーツ	12. フルーツ
	昼食	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 大根、 ブロッコリー、 和風ポトフ ブロッコリーの 酢みそあえ	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 さつまいも、 白身魚 五目きんぴら 豆腐とあげの みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 トマト、かぼちゃ、 しらす 豚生姜焼き かぼちゃの土佐煮 あさりのすまし汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 じゃがいも、 ささ身、 マカロニグラタン フライ風ポテト ワカメスープ	全がゆ～軟飯 人参、大根、 きゅうり、 ほうれんそう、 魚の干草揚げ 切干大根の ごまみそ酢あえ 根菜みそ汁	全がゆ～軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 きゅうり、 しらす ハヤシライス コールスロー サラダ
	おやつ	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	キャベツがゆ ミルク	さといもご飯 ミルク	蒸しパン ミルク	バナナ ミルク

12月の離乳食メニュー(12/14~12/31)

2020年

ひろせ保育園

	月	火	水	木	金	土
5 8 ヶ月頃	補食 14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 はくさい、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 きゅうり、大根、 ささ身、 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 大根、こまつな たまねぎ しらす だし(昆布)
	おやつ さつまいも ミルク	おかゆ ミルク	蒸しパン ミルク	おかゆ ミルク	ふかしいも ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食 14. フルーツ	15. フルーツ	16. フルーツ	17. フルーツ	18. フルーツ	19. フルーツ
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、 かぼちゃ、 ささ身、 タンドリーチキン かぼちゃサラダ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 はくさい、 豆腐 白菜の塩昆布あえ ワカメの納豆汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 きゅうり、 ミニローストチキン ポテトサラダ クリームシチュー	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 きゅうり、大根、 ささ身、 チキンサラダ キャベツとコーンの スープ	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 キャベツ、 ほうれんそう、 ちゃんちゃん焼き さといもの黒ごま煮 大根のみそ汁	全がゆ~軟飯 大根、こまつな、 たまねぎ、 しらす、 豚肉のみそ丼 大根の煮物 食べるいりこ
	おやつ さつまいも ミルク	フレーク ミルク	蒸しパン ミルク	五目ご飯 ミルク	ジャーマンポテト ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食 21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 大根、キャベツ、 きゅうり、 ブロッコリー、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 大根、キャベツ、 白身魚 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、大根、 キャベツ、 しらす だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 豆腐 だし(昆布)	全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身 だし(昆布)
	おやつ フルーツ盛り合わせ ミルク	さつまいも ミルク	いちご ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
9 11 ヶ月頃	補食 21. フルーツ	22. フルーツ	23. フルーツ	24. フルーツ	25. フルーツ	26. フルーツ
	昼食 全がゆ~軟飯 大根、キャベツ、 きゅうり、 ブロッコリー、 お好みハンバーグ 大根のサラダ 豆腐のみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 大根、キャベツ、 白身魚 アジの香味焼 スパサラダ 豆乳みそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 かぼちゃ、 ブロッコリー、 ミートボール バンサンスー 五目スープ	全がゆ~軟飯 人参、大根、 キャベツ、 しらす、 キャベツの香り漬け 豚汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ほうれんそう、 豆腐 五目白あえ かぶのみそ汁	全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 じゃがいも、 キャベツ、 ささ身、 カレーライス こまつなあえ
	おやつ フルーツ盛り合わせ ミルク	さつまいも ミルク	ホットケーキ ミルク	おかゆ ミルク	食パン ミルク	バナナ ミルク
5 8 ヶ月頃	補食 28. フルーツ	29. 希望保育 (家庭弁当)	30. 年末休み	31. 年末休み	<p>年越しそばには、家族や大切な人の長寿を願う気持ちで、今年1年の災厄を断ち切り、新しい年を迎えるという意味が込められています。江戸時代から伝わる日本の食文化です。</p> <p>でも、赤ちゃんは、ちよと待って!</p> <p>そばには強いアレルギーの症状が出る場合があります。1歳~1歳6ヶ月ごろから、注意して少量でこむほかにしてOK。もしアレルギー症状が出たすぐにお医者さんに行く時のために、お水も準備してください。</p> <p>(そばアレルギーがある人は、ゆで汁でも反応します。ご注意ください。)</p>	
	昼食 全がゆ~10倍がゆ 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 しらす だし(昆布)					
	おやつ ホットケーキ ミルク					
9 11 ヶ月頃	補食 28. フルーツ					
	昼食 全がゆ~軟飯 人参、たまねぎ、 ブロッコリー、 きゅうり、 しらす いりこと野菜の かき揚げ 刻み昆布の酢の物					
	おやつ ホットケーキ ミルク					

