



# わんぱく保育園献立表 (12月分)



9:30			11:00			15:00			離乳食				
日	曜	おやつ	昼食		おやつ	初期	中期		後期		後期		
						10:30	10:45	14:30	10:45	14:30			
1	木	牛乳 せんべい	ご飯 麩の清汁 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの昆布和え	牛乳	ココアケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	7倍かゆ ブロッコリースープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 じゃが芋の甘煮	5倍かゆ ブロッコリースープ 煮豆腐			
2	金	牛乳 ウエハース	ご飯 野菜スープ スタミナ納豆 春雨の酢の物	牛乳	ぶどうゼリー	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 きゃべつのうま煮	7倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮	5倍かゆ 味噌汁 きゃべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 人参のじゃこ煮			
3	土	牛乳 せんべい	ご飯 ハヤシチュー もやしのサラダ	牛乳	あられ	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ 味噌おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ 味噌おじやかゆ グリーンピースのやわらか煮			
5	月	牛乳 お米スナック	ご飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉の甘辛煮 きゃべつとツナの和風サラダ	牛乳	チーズ入り蒸しパン	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	7倍かゆ 豆腐のくず煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 豆腐のくず煮			
6	火	牛乳 クッキー	ご飯 麩の清汁 豚大根 磯香浸し	牛乳	ヨーグルト和え	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 白菜スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 納豆汁 大根の煮物	5倍かゆ 白菜スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 納豆汁 大根の煮物			
7	水	牛乳 クラッカー	ご飯 人参の味噌汁 変わりきんぴら 胡瓜のゆかり和え	お茶	おにぎり	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 清汁 人参のうま煮	7倍かゆ きゃべつスープ じゃこじゃが	5倍かゆ 清汁 人参のうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ じゃこじゃが			
8	木	牛乳 ビスケット	ミックスピラフ 豆腐の清汁 境港サーモン入りコロケ 野菜のごま和え パナナ	牛乳	シュークリーム	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	7倍かゆ 清汁 ブロッコリーのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 ブロッコリーのそぼろ煮			
9	金	牛乳 ぼん菓子	ご飯 大豆スープ 南瓜のカレー煮 ブロッコリーのマヨネーズ添え	牛乳	ふかし芋	10倍かゆ 南瓜マッシュ	7倍かゆ 白菜スープ 麩のあげぼの煮	7倍かゆ 味噌汁 小松菜のじゃこ煮	5倍かゆ 白菜スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 味噌汁 小松菜のじゃこ煮			
10	土	牛乳 せんべい	ご飯 けんちん汁 牛肉の甘辛煮	牛乳	ボーロ	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	7倍かゆ おじやかゆ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 豆腐スープ 人参のうま煮	5倍かゆ おじやかゆ 麩のべたべた煮			
12	月	牛乳 ビスケット	ご飯 大根の味噌汁 ガリバタチキン ブロッコリーと人参の和え物	牛乳	コーンのおやき	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	7倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のクリームコーン煮	5倍かゆ 豆腐スープ ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ 味噌汁 じゃが芋のクリームコーン煮			
13	火	牛乳 紫芋スナック	ご飯 にゅうめん 赤魚の甘休煮 野菜の味噌和え	牛乳	ドーナツ	10倍かゆ 魚のマッシュ	7倍かゆ 清汁 煮魚	7倍かゆ ほうれん草スープ 麩のあげぼの煮	5倍かゆ 清汁 煮魚	5倍かゆ ほうれん草スープ 麩のあげぼの煮			
14	水	牛乳 クッキー	ご飯 さつま芋の味噌汁 切干大根の炒め煮 ウインナー	牛乳	マカロニきな粉	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 味噌汁 さつま芋のきな粉和え	7倍かゆ 清汁 白菜のそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 さつま芋のきな粉和え	5倍かゆ 清汁 白菜のそぼろ煮			
15	木	牛乳 コーンスナック	サンタライス 豆腐スープ 煮込みハンバーグ ミックス野菜 みかん	牛乳	クリスマスケーキ	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ きゃべつスープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮	5倍かゆ きゃべつスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのうま煮			
16	金	牛乳 ビスケット	ご飯 もやしの味噌汁 豚肉のうま煮 ほうれん草の和え物	牛乳	重ね煮	10倍かゆ さつま芋マッシュ	7倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	7倍かゆ ほうれん草スープ さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 清汁 麩のべたべた煮	5倍かゆ ほうれん草スープ さつま芋のやわらか煮			
17	土	牛乳 せんべい	ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー	牛乳	ボーロ	10倍かゆ ポテトマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	7倍かゆ おじやかゆ じゃが芋の甘煮	5倍かゆ 味噌汁 人参のうま煮	5倍かゆ おじやかゆ じゃが芋の甘煮			
19	月	牛乳 クラッカー	ご飯 豚汁 ひじきサラダ 白ごまつくね	牛乳	ヨーグルト蒸しパン	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ 清汁 大根の味噌煮	7倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐	5倍かゆ 清汁 大根の味噌煮	5倍かゆ 野菜スープ 煮豆腐			
20	火	牛乳 せんべい	ご飯 えのき茸の清汁 大豆とベーコンのトマト煮 小松菜の和え物	牛乳	ジャムサンド	10倍かゆ 小松菜のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	7倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 白菜のうま煮	5倍かゆ 清汁 グリーンピースのやわらか煮			
21	水	牛乳 サブレ	ご飯 わかめの味噌汁 つくね揚げ 緑紅浸し	お茶	おにぎり	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ わかめスープ 煮豆腐	7倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮	5倍かゆ わかめスープ 煮豆腐	5倍かゆ 味噌汁 ほうれん草のそぼろ煮			
22	木	牛乳 お米スナック	ご飯 高野のスープ 鶏肉の炒り煮 りんご きゃべつのゆかり和え	牛乳	豆乳ババロア	10倍かゆ 野菜マッシュ	7倍かゆ 清汁 高野豆腐のあげぼの煮	7倍かゆ 豆乳スープ きゃべつのうま煮	5倍かゆ 清汁 高野豆腐のあげぼの煮	5倍かゆ 豆乳スープ きゃべつのうま煮			
23	金	牛乳 ビスケット	ご飯 豆腐の味噌汁 鯖のカレー煮 もやしの三杯酢	牛乳	いもぼた	10倍かゆ 白身魚のマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 煮魚	7倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮	5倍かゆ 味噌汁 煮魚	5倍かゆ 清汁 さつま芋のやわらか煮			
24	土	牛乳 せんべい	ラーメン 野菜のツナ和え	牛乳	あられ	10倍かゆ ブロッコリーマッシュ	7倍かゆ きゃべつスープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌おじやかゆ ブロッコリーのじゃこ煮	5倍かゆ きゃべつスープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌おじやかゆ ブロッコリーのじゃこ煮			
26	月	牛乳 ウエハース	ご飯 わかめスープ いわしの味噌煮 もやしとにらの和え物	牛乳	フルーツ和え	10倍かゆ 豆腐マッシュ	7倍かゆ 清汁 煮豆腐	7倍かゆ わかめスープ 人参のうま煮	5倍かゆ 清汁 煮豆腐	5倍かゆ わかめスープ 人参のうま煮			
27	火	牛乳 コーンスナック	ご飯 みかん 豆まめカレー シルバーサラダ	牛乳	りんご蒸しパン	10倍かゆ きゃべつマッシュ	7倍かゆ 味噌汁 グリーンピースのやわらか煮	7倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮	5倍かゆ 味噌汁 グリーンピースのやわらか煮	5倍かゆ 清汁 きゃべつのそぼろ煮			
28	水	牛乳 クッキー	年越しうどん 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの昆布和え	牛乳	ゼリー	10倍かゆ 大根マッシュ	7倍かゆ ほうれん草スープ 麩のべたべた煮	7倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ煮	5倍かゆ ほうれん草スープ 麩のべたべた煮	5倍かゆ 味噌汁 ブロッコリーのじゃこ煮			

