



12月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年12月幼児食

寒い日が多くなってきました。外で元気に遊ぶ子どもたちを温かい食事サポートしていきたいと思えます。今年の冬至は22日です。冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるともいわれています。園では、南瓜(なんきん)、みかんをいただいてこの冬を元気に過ごせるようお願いを込めたいと思います。また、23日にはクリスマス献立も予定しています。イエス様の誕生をお祝いしながら、ローストチキンやクッキー等クリスマスメニューを楽しみたいと思っています。

◎は、かみかみメニューです。



	1 木	2 金	3 土
昼食	五目ラーメン 大学芋 ツナきゅう パン お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) メロン お茶	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ みかん 牛乳
おやつ	牛乳 クリームパン	牛乳 カステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	552	573	557
蛋白質(g)	20.6	22.7	17.7
脂質(g)	18.6	18.1	10.2
食塩相当量(g)	1.7	1.6	0.9

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
昼食	ご飯 タラのきのこあんかけ 人参しりしり みそ汁(豆腐・かぶ) メロン お茶	カレーうどん ブロッコリーと卵のサラダ ぶどう豆 みかん お茶 	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	黒糖ロール 鶏ささみのカレー揚げ コールスローサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(麩・わかめ) キウイ お茶	焼きそば 南瓜のサラダ すまし汁(大根・えのき) オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	豆乳 ババロア・クッキー	牛乳 原宿ドッグ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 甘酒バナナマフィン	豆乳 お菓子
エネルギー(kcal)	537	591	554	528	604	560
蛋白質(g)	25.1	24.6	22.8	24.0	21.8	21.5
脂質(g)	14.6	27.9	19.1	14.0	18.0	27.3
食塩相当量(g)	2.2	1.7	1.4	1.5	1.1	1.5

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(えのき・キャベツ) パン お茶 	ロールパン ミートローフ れんこんサラダ 大根のスープ バナナ 牛乳 	ご飯 赤魚のおろし煮 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ ブロッコリー メロン 牛乳	のりふりかけご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ ごんぼ汁 オレンジ お茶 	
おやつ	牛乳 たこ焼きみたいポテト	お茶 いなり寿司	牛乳 メロンパン	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 スイートポテトトースト	クリスマス祝会
エネルギー(kcal)	552	563	555	614	595	
蛋白質(g)	21.5	23.0	26.0	25.4	23.4	
脂質(g)	14.7	18.1	12.5	21.8	17.9	
食塩相当量(g)	1.8	2.2	1.7	1.6	1.8	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
昼食	ご飯 タラのガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ みそ汁(小松菜・なめこ) パン お茶	カレーライス レタスサラダ チーズ りんご お茶	しょうゆラーメン ◎れんこんサラダ 金時豆煮 メロン お茶	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁(さつま芋・玉葱) りんご お茶 	レーズンパン ローストチキン スパゲティサラダ クリームスープ キウイ お茶 	ご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	牛乳 つぶつぶみかん寒天	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 みかん・せんべい 	牛乳 リースクッキー 	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	518	543	501	496	505	517
蛋白質(g)	22.2	19.8	20.0	18.3	21.5	19.0
脂質(g)	10.0	16.9	15.9	8.9	25.0	10.9
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.5	1.5	1.5	1.6

	26 月	27 火	28 水
昼食	ご飯 ぶりの香味焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます 具だくさん汁 オレンジ お茶	ツナサンド ジャーマンポテト ウインナー 冬のジンジャースープ バナナ 牛乳 	ご飯 松風焼き 筑前煮 すまし汁(えのき・そうめん) パン お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・◎かみかみするめ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 いちごジャムパイ
エネルギー(kcal)	510	579	595
蛋白質(g)	19.8	20.3	24.4
脂質(g)	11.5	22.6	17.8
食塩相当量(g)	1.4	1.9	1.6



★今月の絵本献立★

『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)
サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている中でお腹がすき、見るものすべてがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。園でも少しずつお部屋の飾り付けをしたり、讃美歌を歌ったりクリスマスの日を心待ちにしている子どもたち。絵本の中の一部をメニューにして楽しみたいと思います。

★お料理で全国制覇★



今月は、「天下の台所」「食いだおれ」と昔からいわれている大阪のご当地グルメをいただきます。「大阪のお好み焼き風卵焼き」はたっぷりキャベツの入った卵焼きをお好み焼きの味付けに仕上げました。ふんわりとした食感で子どもにも食べやすいです。一緒にいただく「ごんぼ汁」は淀川を行き来する船の客に売っていたごぼう入りの汁物です。別の日のおやつで提供する「たこ焼きみたいポテト」はじゃが芋をたこ焼きに見立てて作る遊び心あるオリジナル料理です。



12月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年12月幼児食



	1	2
	木	金
夕食	ご飯 太刀魚の磯部焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 根菜の煮物 みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	433	401
蛋白質(g)	13.5	15.2
脂質(g)	11.1	6.0
食塩相当量(g)	0.9	1.3

	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 豚肉の野菜炒め がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 八宝菜(えび) 切干大根煮 かきたま汁 りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 マカロニサラダ 中華スープ オレンジ お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	471	379	455	443	366
蛋白質(g)	17.1	16.9	16.2	16.5	15.8
脂質(g)	13.3	6.7	12.3	9.4	7.5
食塩相当量(g)	1.9	1.6	1.4	1.7	1.3

	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 麻婆豆腐 ゆかり和え 中華スープ バナナ お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 鶏つくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチエ 味噌汁(麩・なす) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ハムサラダ みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	386	411	387	462	411
蛋白質(g)	16.0	12.9	15.1	20.8	18.8
脂質(g)	7.7	10.1	8.8	10.6	8.1
食塩相当量(g)	0.9	1.1	1.4	1.7	1.7

	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 ハンバーグ ツナサラダ 沢煮椀 バナナ お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き 大根と揚げの煮物 かきたま汁 オレンジ お茶	オムライス コールスローサラダ じゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	豚丼 ほうれん草のごまあえ すまし汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 白身魚のフライ 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	501	439	443	360	420
蛋白質(g)	21.1	16.4	15.5	11.8	14.2
脂質(g)	14.1	16.3	13.7	6.1	5.8
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.3	1.0	1.7

	26	27	28
	月	火	水
夕食	ご飯 焼き餃子 パンサンスウ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	ご飯 鶏の味噌マヨドレ焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) ゼリー お茶	ご飯 アジのパン粉焼き 大根の煮物 みそ汁(青菜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	361	465	345
蛋白質(g)	14.2	16.1	13.6
脂質(g)	4.0	14.3	6.0
食塩相当量(g)	1.7	1.4	1.2





12月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年12月乳児食

寒い日が多くなってきました。外で元気に遊ぶ子どもたちを温かい食事でサポートしていきたいと思ひます。今年の冬至は22日です。冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるともいわれています。園では、南瓜(なんきん)、みかんをいただいてこの冬を元気に過ごせるようお願いを込めたいと思ひます。また、23日にはクリスマス献立も予定しています。イエス様の誕生をお祝いしながら、ローストチキンやクッキー等クリスマスメニューを楽しみたいと思ひています。

◎は、かみかみメニューです。



	1 木	2 金	3 土
朝おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	五目ラーメン 大学芋 ツナきゅう パイ お茶	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き ◎ごぼうサラダ すまし汁(白菜・ほうれん草) メロン お茶	おにぎり ポトフ 塩昆布サラダ みかん 牛乳
おやつ	牛乳 クリームパン	牛乳 カステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	459	475	487
蛋白質(g)	16.8	18.2	18.0
脂質(g)	14.9	16.7	13.1
食塩相当量(g)	1.5	1.3	1.2

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 タラのきのこあんかけ 人参しりしり みそ汁(豆腐・かぶ) メロン お茶	カレーうどん ブロッコリーと卵のサラダ ぶどう豆 みかん お茶 	ゆかりご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	黒糖ロール 鶏ささみのカレー揚げ コールスローサラダ じゃが芋のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め さつま芋の甘煮 すまし汁(麩・わかめ) キウイ お茶	焼きそば 南瓜のサラダ すまし汁(大根・えのき) オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 お好み焼き	豆乳 ババロア・クッキー	牛乳 原宿ドッグ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 甘酒バナナマフィン	豆乳 お菓子
エネルギー(kcal)	417	492	445	466	477	528
蛋白質(g)	19.7	19.9	18.3	21.6	17.0	18.8
脂質(g)	11.6	23.1	16.1	12.2	15.3	23.9
食塩相当量(g)	1.8	1.4	1.2	1.2	0.9	1.3

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 バナナ	お茶 ビスケット	 クリスマス祝会
昼食	ご飯 豚肉のしょうが煮 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(えのき・キャベツ) パイ お茶 	ロールパン ミートローフ れんこんサラダ 大根のスープ バナナ 牛乳 	ご飯 赤魚のおろし煮 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) キウイ お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ ブロッコリー メロン 牛乳	のりふりかけご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ ごんぼ汁 オレンジ お茶 	
おやつ	牛乳 たこ焼きみたいなポテト	お茶 いなり寿司	牛乳 メロンパン	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 スイートポテトトースト	
エネルギー(kcal)	443	471	436	509	493	
蛋白質(g)	17.4	18.4	19.2	20.5	19.3	
脂質(g)	12.3	15.4	9.7	17.5	15.4	
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.3	1.3	1.7	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 ソースせんべい	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	ご飯 タラのガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ みそ汁(小松菜・なめこ) パイ お茶	カレーライス レタスサラダ チーズ りんご お茶	しょうゆラーメン ◎れんこんサラダ 金時豆煮 メロン お茶	ご飯 さわらの塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁(さつま芋・玉葱) りんご お茶 	レーズンパン ローストチキン スパゲティサラダ クリームスープ キウイ お茶 	ご飯 照り焼き(カレイ) 即席漬け 豚汁 フルーツヨーグルト お茶
おやつ	牛乳 焼き芋	牛乳 つぶつぶみかん寒天	牛乳 ミニあんぱん	牛乳 みかん・せんべい 	牛乳 リースクッキー 	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	399	425	433	423	444	435
蛋白質(g)	16.0	15.6	16.3	15.3	18.5	18.7
脂質(g)	7.9	14.0	13.8	9.6	20.6	13.0
食塩相当量(g)	1.1	1.2	1.3	1.1	1.3	1.7

	26 月	27 火	28 水
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい
昼食	ご飯 ぶりの香味焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます 具だくさん汁 オレンジ お茶	ツナサンド ジャーマンポテト ウインナー 冬のジンジャースープ バナナ 牛乳 	ご飯 松風焼き 筑前煮 すまし汁(えのき・そうめん) パイ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト・◎かみかみするめ	お茶 わかめおにぎり	牛乳 いちごジャムパイ
エネルギー(kcal)	441	484	463
蛋白質(g)	16.7	16.3	19.2
脂質(g)	11.7	19.1	14.7
食塩相当量(g)	1.3	1.6	1.4



★今月の絵本献立★

『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)
サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている中でお腹がすき、見るものすべてがクリスマスのごちそうに見えるお話です。園でも少しずつお部屋の飾り付けをしたり、讃美歌を歌ったりクリスマスの日を心待ちにしている子どもたち。絵本の中の一部をメニューにして楽しみたいと思ひます。

★お料理で全国制覇★



今月は、「天下の台所」「食いだおれ」と昔からいわれている大阪のご当地グルメをいただきます。「大阪のお好み焼き風卵焼き」はたつぷりキャベツの入った卵焼きをお好み焼きの味付けに仕上げました。ふんわりとした食感で子どもにも食べやすいです。一緒にいただく「ごんぼ汁」は淀川を行き来する船の客に売っていたごぼう入りの汁物です。別の日のおやつで提供する「たこ焼きみたいなポテト」はじゃが芋をたこ焼きに見立てて作る遊び心あるオリジナル料理です。



12月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年12月乳児食



	1	2
	木	金
夕食	ご飯 太刀魚の磯部焼き ひじきの炒り煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き 根菜の煮物 みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	328	300
蛋白質(g)	10.4	11.7
脂質(g)	8.8	4.7
食塩相当量(g)	0.7	1.2

	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 豚肉の野菜炒め がんもの煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	ご飯 八宝菜(えび) 切干大根煮 かきたま汁 りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 マカロニサラダ 中華スープ オレンジ お茶	ご飯 揚げだし豆腐 筑前煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	350	265	337	337	265
蛋白質(g)	13.2	12.1	12.5	12.7	12.1
脂質(g)	10.5	4.5	9.8	7.4	5.9
食塩相当量(g)	1.5	1.2	1.2	1.4	1.0

	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 麻婆豆腐 ゆかり和え 中華スープ バナナ お茶	ご飯 スパニッシュオムレツ 金平ごぼう すまし汁(ほうれん草) ゼリー お茶	ご飯 鶏つくね焼き ナムル みそ汁(キャベツ) りんご お茶	ご飯 さわらの磯焼き チャプチェ 味噌汁(麩・なす) ヨーグルト お茶	ご飯 鶏の唐揚げ ハムサラダ みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	281	311	282	342	302
蛋白質(g)	12.3	9.9	11.6	16.2	14.6
脂質(g)	6.0	8.0	7.0	8.4	6.4
食塩相当量(g)	0.7	0.9	1.1	1.3	1.4

	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金
夕食	ご飯 ハンバーグ ツナサラダ 沢煮椀 バナナ お茶	ご飯 さばの葱味噌焼き 大根と揚げの煮物 かきたま汁 オレンジ お茶	オムライス コールスローサラダ じゃが芋のスープ ヨーグルト お茶	豚丼 ほうれん草のごまあえ すまし汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 白身魚のフライ 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	366	324	337	261	317
蛋白質(g)	16.1	12.6	12.4	9.0	10.9
脂質(g)	11.2	13.0	11.0	4.8	4.5
食塩相当量(g)	1.1	1.0	1.1	0.8	1.4

	26	27	28
	月	火	水
夕食	ご飯 焼き餃子 パンサンスウ すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	ご飯 鶏の味噌マヨドレ焼き 南瓜のサラダ みそ汁(椎茸・麩) ゼリー お茶	ご飯 アジのパン粉焼き 大根の煮物 みそ汁(青菜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	261	361	249
蛋白質(g)	10.9	12.7	10.4
脂質(g)	3.2	11.7	4.8
食塩相当量(g)	1.4	1.2	0.9





12月献立表(昼)

ひばり保育園 2022年12月離乳食

寒い日が多くなってきました。外で元気に遊ぶ子どもたちを温かい食事でサポートしていきたいと思ひます。今年の冬至は22日です。冬至の日には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるともいわれています。園では、南瓜(なんきん)、みかんをいただいてこの冬を元気に過ごせるよう願ひを込めたいと思ひます。また、23日にはクリスマス献立も予定しています。イエス様の誕生をお祝ひしながら、ローストチキンやクッキー等クリスマスメニューを楽しみたいと思ひています。



	1 木	2 金	3 土
朝おやつ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	にゅうめん ふかし芋 ツナきゅう煮 りんご お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね スティック煮 すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	お粥 ポトフ おなか煮 バナナ お茶
おやつ	お茶 いちご蒸しパン	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)		330	292
蛋白質(g)		10.8	9.3
脂質(g)		3.5	10.2
食塩相当量(g)		2.3	0.8

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝おやつ	お茶 せんべい	お茶 塩せんべい	お茶 おこめせん	お茶 バナナ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 たらあんのかけ 人参スティックおなか和え みそ汁(豆腐・かぶ) バナナ お茶	あんかけうどん ブロッコリーと卵サラダ(離乳) 豆腐のきな粉かけ バナナ お茶	ゆかり粥 カレー照り焼き ふかし芋 みそ汁(キャベツ・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏のトマト煮 野菜の煮浸し じゃが芋のスープ りんご お茶	お粥 豆腐の味噌煮 さつま芋の甘煮 すまし汁(麩) りんご お茶	あんかけにゅうめん 南瓜茶巾 すまし汁(大根) バナナ お茶
おやつ	お茶 お好み焼き風蒸しパン	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	お茶 麩のラスク	お茶 きなこ粥	お茶 バナナマフィン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	194	287	249	231	271	212
蛋白質(g)	9.5	12.8	7.6	11.0	7.4	6.7
脂質(g)	1.6	7.9	6.8	3.9	6.1	2.5
食塩相当量(g)	1.1	0.7	0.7	1.2	0.5	0.6

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 人参チップ	お茶 バナナ	お茶 ビスケット	 クリスマス祝会
昼食	お粥 やわらかつくね焼き 大根煮 みそ汁(麩・キャベツ) りんご お茶	食パン ミートローフ風 きゅうりと人参のスティック煮 大根のスープ バナナ お茶	お粥 赤魚のおろし煮 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) バナナ お茶	スパゲティミートソース(離乳) ポテトサラダ(離乳) ブロッコリー りんご お茶	のり粥 野菜入りスクランブルエッグ スティック煮 みそ汁(大根) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 磯粥	お茶 ジャムサンド	お茶 おなか粥	お茶 スイートポテトサンド	
エネルギー(kcal)	231	190	280	250	252	
蛋白質(g)	10.1	8.1	12.8	10.9	10.1	
脂質(g)	4.7	3.5	4.6	2.1	5.6	
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.2	0.7	1.2	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝おやつ	お茶 人参チップ	お茶 塩せんべい	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 お菓子
昼食	お粥 蒸しカレー キャベツの煮びたし みそ汁(小松菜) りんご お茶	お粥 冬野菜の煮込み 煮浸し りんご お茶	にゅうめん きゅうりと人参のスティック煮 豆腐のきな粉かけ バナナ お茶	お粥 たらのだし煮 南瓜の甘煮 みそ汁(さつま芋・玉葱) りんご お茶	食パン 鶏つくね照り焼き カラフル蒸し 豆乳のクリームスープ バナナ お茶	お粥 照り焼き(カレー) 野菜のだし煮 具だくさん汁 バナナヨーグルト お茶
おやつ	お茶 焼き芋	お茶 ヨーグルトいちごソース	お茶 豆乳フレンチトースト	お茶 バナナ・せんべい	お茶 リースクッキー	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	234	173	274	227	272	247
蛋白質(g)	5.6	6.4	11.2	7.2	10.7	7.8
脂質(g)	5.0	3.2	5.1	3.0	7.9	3.6
食塩相当量(g)	0.8	0.4	0.9	0.9	0.8	1.0

	26 月	27 火	28 水
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい
昼食	お粥 カレーの蒸し焼き さつま芋きんとん 大根煮 具だくさん汁 りんご お茶	食パン ツナポテト バナナヨーグルト チキンスープ お茶	お粥 松風焼き なすのやわらか煮 すまし汁(そうめん) バナナ お茶
おやつ	お茶 ヨーグルト(離乳)・せんべい	お茶 ゆかり粥	お茶 たまごボーロ
エネルギー(kcal)	282	224	229
蛋白質(g)	7.9	8.8	6.9
脂質(g)	9.1	6.0	2.5
食塩相当量(g)	0.8	0.9	0.7



★今月の絵本献立★

『はらぺこサンタのクリスマス』(ほるぷ出版)
サンタクロースが大慌てでクリスマスの準備をしている中でお腹がすき、見るものすべてがクリスマスのごちそうに見えてくるお話です。園でも少しずつお部屋の飾り付けをしたり、讃美歌を歌ったりクリスマスの日を心待ちにしている子どもたち。絵本の中の一部をメニューにして楽しみたいと思ひます。



★お料理で全国制覇★

今月は、「天下の台所」「食いだおれ」と昔からいわれている大阪のご当地グルメをいただきます。「大阪のお好み焼き風卵焼き」はたっぷりキャベツの入った卵焼きをお好み焼きの味付けに仕上げました。ふんわりとした食感で子どもにも食べやすいです。一緒にいただく「ごんぼ汁」は淀川を行き来する船の客に売っていたごぼう入りの汁物です。別の日のおやつで提供する「たこ焼きみたいなポテト」はじゃが芋をたこ焼きに見立てて作る遊び心あるオリジナル料理です。



12月献立表(夕)

ひばり保育園 2022年12月離乳食



	1	2
	木	金
夕食	お粥 タラの磯煮 南瓜の煮物 すまし汁(そうめん) バナナ お茶	お粥 鮭の煮つけ 大根の煮物 みそ汁(大根・豆腐) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	149	204
蛋白質(g)	6.3	8.0
脂質(g)	0.4	4.2
食塩相当量(g)	0.6	1.2

	5	6	7	8	9
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 鶏肉と野菜煮 麩の煮物 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶	お粥 中華煮 大根煮 かきたま汁 りんご お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 マカロニやさい煮 中華スープ りんご お茶	お粥 豆腐のおろし煮 人参のそぼろ煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶	お粥 鮭の照り煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(豆腐) りんご お茶
エネルギー(kcal)	170	141	156	210	162
蛋白質(g)	7.7	7.9	6.7	8.1	8.0
脂質(g)	1.8	2.5	3.3	3.6	4.0
食塩相当量(g)	1.2	0.6	0.3	1.1	1.0

	12	13	14	15	16
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 豆腐そぼろ煮 小松菜煮浸し 白菜スープ バナナ お茶	お粥 蒸し魚トマトソース ふかし芋 すまし汁(ほうれん草) ゼリー お茶	お粥 鶏つくね焼き 煮浸し みそ汁(キャベツ) りんご お茶	お粥 鮭の磯煮 野菜煮 味噌汁(麩・なす) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 チキンバーグ ツナサラダ風 みそ汁(じゃが芋) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	150	266	158	179	190
蛋白質(g)	8.2	7.0	7.2	9.6	9.0
脂質(g)	3.2	9.1	3.7	5.3	6.1
食塩相当量(g)	0.7	0.5	0.8	1.1	0.8

	19	20	21	22	23
	月	火	水	木	金
夕食	お粥 ハンバーグ ツナサラダ風 すまし汁(大根) バナナ お茶	お粥 タラの味噌煮 大根の煮物 かきたま汁 バナナ お茶	洋風おじゃ キャベツの煮浸し じゃが芋のスープ ヨーグルト(離乳) お茶	そぼろ粥 ほうれん草のあえ物 すまし汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 里芋煮 みそ汁(南瓜) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	203	142	200	141	175
蛋白質(g)	10.4	7.4	7.1	6.9	6.3
脂質(g)	5.5	2.0	2.3	1.6	0.5
食塩相当量(g)	0.7	0.8	0.6	0.8	1.1

	26	27	28
	月	火	水
夕食	お粥 やさいそぼろ煮 煮浸し すまし汁(豆腐) バナナ お茶	お粥 のし鶏 マッシュ南瓜 みそ汁(麩) ゼリー お茶	お粥 カレーの塩蒸し 大根の煮物(離乳) みそ汁(青菜) りんご お茶
エネルギー(kcal)	153	188	153
蛋白質(g)	8.3	7.7	5.0
脂質(g)	2.5	1.9	4.9
食塩相当量(g)	0.6	1.0	0.9

