

# 12月献立表(昼)


ひばり保育園 2023年12月幼児食






早いものでもうすぐお正月ですね。今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいます。【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っています。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。




◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
昼食	ご飯 赤魚のおろし煮 ◎ごぼうサラダ すまし汁(麩・わかめ) キウイ お茶	ゆかりご飯 さわらの磯部焼き もやしと小松菜の和え物 みそ汁(しめじ・わかめ) オレンジ お茶 
おやつ	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	497	532
蛋白質(g)	22.2	17.8
脂質(g)	14.0	16.7
食塩相当量(g)	1.1	1.3

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	ご飯 タラのきのこマヨ焼き 人参しりしり すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶 	五目ラーメン さつま芋スティック チーズ キウイ お茶	パンズパン ハンバーグ 野菜サラダ 大根のスープ オレンジ 牛乳 	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ すまし汁(大根・豆腐) バナナ お茶
おやつ	牛乳 メロンパン	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 お好み焼き	お茶 いなり寿司	牛乳 焼き芋	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	567	561	580	548	586	563
蛋白質(g)	21.3	24.3	24.5	23.4	20.1	20.8
脂質(g)	19.9	16.2	17.7	21.4	18.4	18.0
食塩相当量(g)	1.3	1.1	2.8	2.3	1.2	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
昼食	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶 	かやくうどん ブロッコリーと卵のサラダ ぶどう豆 キウイ お茶 	ご飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え ごんぼ汁 もも缶 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 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ) バナナ お茶	焼きそば レタスのサラダ かきたま汁 オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 甘酒バナナマフィン	牛乳 みかん・せんべい	牛乳 ドーナツ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 ミニあんぱん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	576	447	532	540	600	453
蛋白質(g)	19.9	23.1	22.6	26.6	22.0	18.7
脂質(g)	18.9	15.9	12.9	14.2	14.4	21.0
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.3	1.3	1.4	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
昼食	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き マカロニサラダ すまし汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	レーズンパン 魚のガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 人参とツナのソテー りんご お茶	ゆかりご飯 さわらの塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) みかん お茶 	
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 五平餅	牛乳 ロールカステラ	牛乳 いちごジャムパイ	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)	566	469	559	606	535	
蛋白質(g)	22.1	22.2	21.8	26.8	20.7	
脂質(g)	18.1	12.1	16.1	23.7	10.9	
食塩相当量(g)	1.2	1.7	1.3	1.8	1.3	

	25 月	26 火	27 水	28 木
昼食	ご飯 ローストチキン スパゲティサラダ コンソメスープ キウイ お茶 	ご飯 ぶりの香味焼き ◎筑前煮 具だくさん汁 りんご お茶 	ご飯 松風焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます すまし汁(えのき・そうめん) オレンジ お茶	カレーライス ドレッシングサラダ チーズ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 型抜きパイ	牛乳 カステラ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 プリン・クラッカー
エネルギー(kcal)	595	561	573	657
蛋白質(g)	21.9	22.9	23.5	20.8
脂質(g)	23.5	16.5	11.1	20.8
食塩相当量(g)	1.3	1.4	1.1	1.5



★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、讚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。





# 12月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年12月幼児食



	1 金
夕食	ご飯 鶏の照り焼き ツナじゃが みそ汁(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	463
蛋白質(g)	18.6
脂質(g)	15.7
食塩相当量(g)	1.7

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 さわらの香味焼き 肉じゃが かきたま汁 りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	473	405	418	388	374
蛋白質(g)	13.7	13.8	20.5	18.0	17.4
脂質(g)	12.6	10.2	10.0	9.1	4.0
食塩相当量(g)	2.2	1.4	1.1	1.9	1.7

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ バナナ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	404	406	469	422	449
蛋白質(g)	17.4	16.6	18.6	14.6	14.7
脂質(g)	5.6	8.2	14.0	9.0	14.0
食塩相当量(g)	1.8	0.9	1.5	1.6	1.6

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
夕食	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 さつまいものいとこ煮 みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き ゆかり和え みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 りんご お茶
エネルギー(kcal)	483	375	419	370	396
蛋白質(g)	15.1	19.3	11.9	14.4	14.2
脂質(g)	9.6	7.2	7.0	5.5	8.9
食塩相当量(g)	1.7	1.8	1.2	1.1	1.2

	25 月	26 火	27 水	28 木
夕食	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶	ご飯 鮭の磯焼き ピーマン炒め みそ汁(じゃが芋) ヨーグルト お茶	ケチャップライス 白菜サラダ 鶏がらスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	403	374	477	319
蛋白質(g)	11.5	11.6	20.8	6.1
脂質(g)	13.8	8.7	13.1	8.2
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.7	1.5





# 12月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年12月乳児食

早いものでもうすぐお正月ですね。今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいます。【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っています。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。



◎は、かみかみメニューです。

	1 金	2 土
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 赤魚のおろし煮 ◎ごぼうサラダ すまし汁(麩・わかめ) キウイ お茶	ゆかりご飯 さわらの磯部焼き もやしと小松菜の和え物 みそ汁(しめじ・わかめ) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 原宿ドック	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	401	459
蛋白質(g)	16.3	16.2
脂質(g)	12.7	17.5
食塩相当量(g)	0.9	1.4

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ	お茶 バナナ	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 塩昆布ナムル みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	ご飯 タラのきのこマヨ焼き 人参しりしり すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ	五目ラーメン さつま芋スティック チーズ キウイ お茶	ロールパン ハンバーグ 野菜サラダ 大根のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・玉葱) もも缶 お茶	わかめごはん 肉じゃが ツナサラダ すまし汁(大根・豆腐) バナナ お茶
おやつ	牛乳 メロンパン	豆乳 ヨーグルト・ウエハース	牛乳 お好み焼き	お茶 いなり寿司	牛乳 焼き芋	牛乳 お菓子
エネルギー(kcal)	453	461	489	474	449	453
蛋白質(g)	16.6	19.6	20.5	19.3	15.7	18.7
脂質(g)	16.9	13.4	14.8	17.0	14.7	17.2
食塩相当量(g)	1.1	0.9	2.3	1.8	0.9	1.4

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 甘辛せんべい	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 お菓子
昼食	ご飯 厚揚げと豚肉の煮物 ◎切干大根のはりはり漬け みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	かやくうどん ブロッコリーと卵のサラダ ぶどう豆 キウイ お茶	ご飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え ごんぼ汁 もも缶 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 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ) バナナ お茶	焼きそば レタスのサラダ かきたま汁 オレンジ 牛乳
おやつ	牛乳 甘酒バナナマフィン	牛乳 みかん・せんべい	牛乳 ドーナツ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 ミニあんぱん	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	470	372	444	448	451	448
蛋白質(g)	15.8	18.6	18.2	21.6	17.1	16.2
脂質(g)	16.8	13.2	11.1	11.4	11.7	19.2
食塩相当量(g)	1.2	1.4	1.1	1.1	1.0	1.0

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝おやつ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	<p>クリスマス祝会</p>
昼食	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き マカロニサラダ すまし汁(白菜・えのき) オレンジ お茶	レーズンパン 魚のガーリックパン粉焼き キャベツとチーズのサラダ コーンスープ バナナ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) もも缶 お茶	スパゲティミートソース ポテトサラダ 人参とツナのソテー りんご お茶	ゆかりご飯 さわらの塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) みかん お茶	
おやつ	牛乳 肉まん	お茶 五平餅	牛乳 ロールカステラ	牛乳 いちごジャムパイ	牛乳 スイートポテトトースト	
エネルギー(kcal)	466	426	450	516	473	
蛋白質(g)	18.2	18.8	17.4	22.1	17.5	
脂質(g)	14.9	11.8	13.8	19.6	11.3	
食塩相当量(g)	1.1	1.5	1.1	1.5	1.2	

	25 月	26 火	27 水	28 木
朝おやつ	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん	お茶 甘辛せんべい	お茶 紫いもチップ
昼食	ご飯 ローストチキン スパゲティサラダ コンソメスープ キウイ お茶	ご飯 ぶりの香味焼き ◎筑前煮 具だくさん汁 りんご お茶	お茶 松風焼き さつま芋きんとん ツナ入りなます すまし汁(えのき・そうめん) オレンジ お茶	お茶 カレーライス ドレッシングサラダ チーズ フルーツポンチ お茶
おやつ	牛乳 型抜きパイ	牛乳 カステラ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 プリン・クラッカー
エネルギー(kcal)	499	455	441	554
蛋白質(g)	18.3	18.4	18.5	17.0
脂質(g)	20.4	13.6	8.9	19.1
食塩相当量(g)	1.1	1.1	1.0	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。



# 12月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年12月乳児食



	1 金
<b>夕食</b>	ご飯 鶏の照り焼き ツナじゃが みそ汁(なめこ) オレンジ お茶
エネルギー(kcal)	343
蛋白質(g)	14.4
脂質(g)	12.5
食塩相当量(g)	1.3

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
<b>夕食</b>	カレーライス 野菜サラダ ゆで卵 バナナ お茶	ご飯 焼肉炒め じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) オレンジ お茶	ご飯 鮭の幽庵焼き 鶏肉のねぎ味噌炒め 沢煮椀 ヨーグルト お茶	ご飯 さわらの香味焼き 肉じゃが かきたま汁 りんご お茶	ご飯 鶏肉のりんご煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	347	297	320	286	263
蛋白質(g)	10.5	10.5	16.5	13.9	10.4
脂質(g)	10.0	8.1	8.1	7.2	2.4
食塩相当量(g)	1.8	1.0	0.9	1.5	1.3

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
<b>夕食</b>	ご飯 タラの香草焼き 旨煮 すまし汁(えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 麻婆豆腐 ナムル 中華スープ バナナ お茶	ご飯 ハンバーグ 南瓜サラダ みそ汁(なめこ) オレンジ お茶	ご飯 八宝菜 里芋の煮物 みそ汁(玉葱) バナナ お茶	ご飯 さばの塩焼き ひじき煮 けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	308	298	348	306	342
蛋白質(g)	14.0	12.8	14.4	10.8	11.3
脂質(g)	4.7	6.4	11.1	6.8	11.1
食塩相当量(g)	1.5	0.7	1.2	1.3	1.3

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
<b>夕食</b>	ご飯 青梗菜と厚揚げ煮 さつまいものいとこ煮 みそ汁(もやし) ゼリー お茶	ご飯 鶏肉のソテー 切干大根煮 みそ汁(しめじ) オレンジ お茶	ご飯 焼き餃子 里芋の煮物 すまし汁(玉葱・えのき) ヨーグルト お茶	ご飯 さわらの幽庵焼き ゆかり和え みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	ご飯 クリームシチュー ドレッシング和え ゆで卵 りんご お茶
エネルギー(kcal)	359	273	340	264	292
蛋白質(g)	11.6	15.0	10.3	11.0	10.8
脂質(g)	7.6	5.7	6.8	4.3	7.0
食塩相当量(g)	1.4	1.4	1.1	0.9	1.0

	25 月	26 火	27 水	28 木
<b>夕食</b>	ご飯 唐揚げ(カレイ) ブロッコリーのおかか和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	ご飯 厚揚げの醤油バター煮 蒸し野菜サラダ みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶	ご飯 鮭の磯焼き ピーマン炒め みそ汁(じゃが芋) ヨーグルト お茶	ケチャップライス 白菜サラダ 鶏がらスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	298	281	367	231
蛋白質(g)	8.7	8.9	16.7	4.4
脂質(g)	11.0	6.9	10.6	6.5
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.4	1.2







# 12月献立表(昼)

ひばり保育園 2023年12月離乳食

早いものでもうすぐお正月ですね。今月後半に「おせち料理」を提供します。それぞれの料理には諸説ありますが、今回提供するメニューの由来をご紹介します。【松風焼き】雨や風に耐えて寿命が長いおめでたい松の木にちなんでいます。【紅白なます】その色合いから、お祝いの象徴として彩っています。また、紅白の水引に似ていることから平和を願う縁起物とされています。



	1 金	2 土
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 赤魚のおろし煮 スティック煮 すまし汁(麩) りんご お茶	ゆかり粥 蒸しカレイ 小松菜煮浸し みそ汁(キャベツ) バナナ お茶
おやつ	お茶 おやつカステラ	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	215	240
蛋白質(g)	7.3	7.3
脂質(g)	6.1	7.9
食塩相当量(g)	0.5	0.9

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土
朝おやつ	お茶 おこめせん	お茶 人参チップ	お茶 バナナ	お茶 クッキー	お茶 紫いもチップ	お茶 お菓子
昼食	お粥 のり塩だんご 小松菜煮浸し みそ汁(玉葱・えのき) りんご お茶	お粥 タラの野菜煮 人参しりしり(離乳) すまし汁(豆腐・わかめ) バナナ お茶	にゅうめん 蒸しさつま芋 豆腐のくず煮 りんご お茶	食パン ハンバーグ 温野菜煮 大根のスープ バナナ お茶	お粥 蒸しカレイ 豆腐と野菜煮 みそ汁(小松菜・玉葱) りんご お茶	お粥 肉じゃが(離乳) 野菜サラダ(離乳) すまし汁(大根・豆腐) バナナ お茶
おやつ	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 お好み焼き風	お茶 磯粥	お茶 焼き芋	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	239	222	339	215	254	228
蛋白質(g)	11.4	11.2	12.4	9.5	7.0	9.3
脂質(g)	5.1	5.1	3.7	4.7	5.9	4.4
食塩相当量(g)	0.9	0.7	2.2	0.9	0.6	0.8

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	お茶 人参チップ	お茶 せんべい	お茶 クッキー	お茶 お菓子
昼食	お粥 豆腐のそぼろ煮 大根煮 みそ汁(キャベツ・油揚げ) りんご お茶	野菜うどん ブロッコリーと卵サラダ(離乳) 野菜スティック煮 りんご お茶	お粥 白身魚の味噌焼き ほうれん草のおかか煮 ごんぼ汁 バナナ 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 バナナ お茶	お粥 野菜入りだんご ビーフン煮 みそ汁(白菜・わかめ) バナナ お茶	あんかけうどん レタスと玉葱煮 かきたま汁 バナナ お茶
おやつ	お茶 蒸しケーキ	お茶 バナナ・せんべい	お茶 麩のラスク	お茶 きなこ粥	お茶 いちご蒸しパン	お茶 お菓子
エネルギー(kcal)	277	201	229	232	262	192
蛋白質(g)	8.7	7.1	11.4	11.2	7.7	7.1
脂質(g)	8.3	2.7	4.4	3.9	3.3	3.7
食塩相当量(g)	0.9	0.8	0.6	1.1	0.5	0.9

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土
朝おやつ	お茶 人参チップ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クッキー	お茶 塩せんべい	 <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; text-align: center;">クリスマス祝会</div>
昼食	お粥 鶏肉の味噌つくね マカロニサラダ(離乳) すまし汁(白菜・えのき) りんご お茶	食パン 蒸しカレイ キャベツの煮物 コーンスープ バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 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) 人参のだし煮 りんご お茶	ゆかり粥 タラのだし煮 南瓜の甘煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト・せんべい	お茶 おほかた粥	お茶 きなこ蒸しパン	お茶 たまごポーロ	お茶 スイートポテトサンド	
エネルギー(kcal)	215	228	254	305	217	
蛋白質(g)	10.5	7.4	12.2	10.2	8.1	
脂質(g)	3.8	7.5	3.8	4.1	1.7	
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.9	0.7	1.0	

	25 月	26 火	27 水	28 木
朝おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 せんべい	お茶 紫いもチップ
昼食	お粥 鶏つくね照り焼き スパゲティサラダ(離乳) コンソメスープ バナナ お茶	お粥 カレイ煮付け 根菜煮(離乳) 具だくさん汁 りんご お茶	お粥 松風焼き さつま芋きんとん 大根煮 すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	お粥 ケチャップ煮 野菜サラダ(離乳) 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 マカロニきな粉	お茶 ヨーグルト・せんべい
エネルギー(kcal)	284	279	256	219
蛋白質(g)	9.4	6.3	9.1	9.1
脂質(g)	3.8	10.7	2.9	4.8
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.6	0.6



★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。



# 12月献立表(夕)

ひばり保育園 2023年12月離乳食



	1 金
夕食	お粥 鶏つくねの煮物 じゃが煮 みそ汁(麩) バナナ お茶
エネルギー(kcal)	169
蛋白質(g)	7.1
脂質(g)	3.5
食塩相当量(g)	1.0

	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金
夕食	お粥 ポトフ 煮浸し ゆで卵 バナナ お茶	お粥 野菜そぼろあん じゃが芋煮 すまし汁(そうめん) りんご お茶	お粥 鮭のだし煮 鶏肉の味噌煮 沢煮椀 ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 白身魚煮 ツナじゃが かきたま汁 りんご お茶	お粥 鶏肉のケチャップ煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	191	158	170	206	188
蛋白質(g)	7.9	6.2	10.9	8.3	9.1
脂質(g)	4.6	1.3	5.4	8.2	2.2
食塩相当量(g)	0.5	0.8	0.7	1.3	1.1

	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金
夕食	お粥 タラのだし煮 旨煮 すまし汁(麩) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 豆腐そぼろ煮 煮浸し 玉葱スープ バナナ お茶	お粥 ハンバーグ(離乳) 蒸し南瓜 みそ汁(玉葱) りんご お茶	お粥 八宝菜風 里芋の煮物 みそ汁(麩) バナナ お茶	お粥 タラの煮付け 蒸しさつま けんちん汁(みそ) ゼリー お茶
エネルギー(kcal)	126	154	164	151	198
蛋白質(g)	7.3	8.1	8.3	6.2	6.4
脂質(g)	1.5	3.1	2.3	1.4	1.1
食塩相当量(g)	0.8	0.6	0.7	0.9	1.1

	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金
夕食	お粥 青梗菜と豆腐煮 さつま芋煮 みそ汁(人参) ゼリー お茶	お粥 鶏肉の照り煮(離乳) 大根煮 みそ汁(麩) りんご お茶	お粥 白菜そぼろ煮 里芋の煮物 すまし汁(玉葱) ヨーグルト(離乳) お茶	お粥 蒸し魚 きゅうりと白菜の煮びたし みそ汁(キャベツ) バナナ お茶	お粥 クリーム煮 きゅうり煮 ゆで卵 りんご お茶
エネルギー(kcal)	206	161	159	137	159
蛋白質(g)	5.2	11.8	7.7	6.4	7.5
脂質(g)	2.5	2.9	4.3	0.8	4.5
食塩相当量(g)	0.9	1.0	0.7	0.8	0.5

	25 月	26 火	27 水	28 木
夕食	お粥 蒸しカレー ブロッコリーのおかか煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご お茶	お粥 野菜と豆腐のしょうゆ煮 蒸し野菜 みそ汁(青菜・麩) バナナ お茶	お粥 鮭の磯煮 ピーンとやさい煮 みそ汁(じゃが芋) ヨーグルト(離乳) お茶	洋風トマト粥 白菜の煮浸し 鶏がらスープ りんご お茶
エネルギー(kcal)	159	136	190	165
蛋白質(g)	5.8	6.0	9.6	3.3
脂質(g)	5.0	2.2	5.3	0.5
食塩相当量(g)	0.7	0.8	1.1	0.9

