



12月献立表

聖隷のお保育園 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）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えます。また、23日にはクリスマス献立も予定しています。イエスの誕生をお祝いしながら、ローストチキンやケーキ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
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	 土曜保育はこども園ひかりのこで行われます。 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。
昼食	五目ラーメン 大学かぼちゃ ツナきゅう オレンジ お茶	ご飯 白身魚の西京焼き ほうれん草のおかか和え けんちん汁 メロン お茶	
おやつ	牛乳 ☆メロンパン/きな粉パン	牛乳 ヨーグルト・豆乳プチクッキー	
エネルギー(kcal)	470	401	
蛋白質(g)	17.7	19.0	
脂質(g)	15.3	7.6	
食塩相当量(g)	1.5	1.2	

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝おやつ	お茶 甘辛せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	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) パン 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 バナナ 牛乳	ご飯 魚のきのこマヨ焼き 人参しりしり みそ汁(豆腐・大根) 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 りんご お茶	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ゆかり和え すまし汁(青菜・わかめ) キウイ お茶
おやつ	牛乳 チーズホットケーキ	お茶 きなこおはぎ	お茶 ヨーグルト・◎かみかみするめ	牛乳 ☆クリームパン/ジャムサンド	牛乳 かりんとう・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	461	510	349	541	458
蛋白質(g)	19.3	22.5	16.9	19.9	17.4
脂質(g)	14.6	13.8	9.1	24.6	14.8
食塩相当量(g)	1.4	1.3	1.1	1.4	0.9

	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 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ソースせんべい	
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(キャベツ・油揚げ) パン お茶	バターパン ミートローフ 温野菜サラダ 大根のスープ オレンジ 牛乳	ご飯 さばの焼きおろし煮 納豆和え みそ汁(さつまいも・玉葱) キウイ お茶	ご飯 お好み焼き風卵焼き 春雨サラダ みそ汁(白菜・わかめ) りんご お茶	肉うどん ◎れんこんサラダ 金時豆煮 メロン お茶	クリスマス祝会
おやつ	牛乳 じゃがバター	お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・英字ビスケット	牛乳 きなこクリームサンド	牛乳 干し芋・人参チップ	
エネルギー(kcal)	535	445	603	502	396	
蛋白質(g)	16.5	17.7	25.1	19.7	14.6	
脂質(g)	25.9	17.7	26.1	15.5	11.3	
食塩相当量(g)	1.4	1.7	1.5	1.6	1.3	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クッキー
昼食	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 みかん 牛乳	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	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	のりふりかけご飯 鯖の塩こうじ焼き 南瓜のいとこ煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	バターパン 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
おやつ	お茶 たこ焼き風おにぎり	牛乳 やさしいゼリー・小魚チップ	牛乳 バナナパンケーキ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 トナカイケーキ
エネルギー(kcal)	529	511	465	416	492
蛋白質(g)	20.1	16.8	19.3	17.1	20.1
脂質(g)	17.7	17.3	15.2	9.2	23.3
食塩相当量(g)	1.5	1.8	1.3	1.0	1.8

	26 月	27 火	28 水
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん
昼食	ご飯 ぶりの香味焼き さつまいもきんとん ツナ入りなます 具だくさん汁 りんご お茶	ご飯 松風焼き ◎筑前煮 すまし汁(えのき・そうめん) フルーツポンチ お茶	ご飯 魚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・白菜) オレンジ お茶
おやつ	牛乳 バナナクレープ	牛乳 いちごゼリー・ウエハース	牛乳 あられ・紫いもチップ
エネルギー(kcal)	501	478	374
蛋白質(g)	16.2	19.1	15.1
脂質(g)	17.1	11.5	11.8
食塩相当量(g)	1.3	1.3	1.2

りんご ★今月の絵本献立★
『りんご』 童心社
あかいりんご、まるいりんご、きいろいりんご、……。りんごいっぱい、ああおいしい。12月16日『りんごジャム』作りを予定しています。お楽しみに～♪

★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。別の日のおやつで提供する「たこ焼き風おにぎり」は、丸い形のおにぎり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

聖隷のお保育園 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ひます。園では、南瓜（なんきん）をいただひ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ひます。イエス様の誕生をお祝ひしながら、ローストチキンやケーキ等クリスマスメニューを楽しみたいと思ひてひます。



	1 木	2 金	3 土
朝おやつ	お茶 紫いもチップ	お茶 ビスケット	
昼食	にゅうめん 南瓜の煮物 ツナきゅう煮 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 けんちん汁 バナナ お茶	土曜保育はこども園ひかりのこで行われまひます。 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。
おやつ	お茶 きな粉パン	お茶 ヨーグルト(離乳)・クッキー	
エネルギー(kcal)		318	242
蛋白質(g)		13.9	11.2
脂質(g)		4.8	5.4
食塩相当量(g)		2.7	0.8

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金
朝おやつ	お茶 せんべい	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クッキー
昼食	ゆかり粥 カレー生姜煮 豆腐煮 みそ汁(キャベツ・玉葱) 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 魚の野菜煮 人参しりしり(離乳) みそ汁(豆腐・大根) りんご お茶	あんかけうどん ブロッコリーと卵サラダ(離乳) 野菜ステーキ煮 りんご お茶	お粥 豆腐の味噌煮 煮浸し すまし汁(青菜・わかめ) りんご お茶
おやつ	お茶 チーズホットケーキ	お茶 きなこ粥	お茶 ヨーグルト(離乳)	お茶 ジャムサンド	お茶 紫いもチップ・たまごせんべい
エネルギー(kcal)	279	274	197	242	207
蛋白質(g)	9.2	12.0	10.7	8.9	6.6
脂質(g)	8.1	6.1	5.1	3.0	5.2
食塩相当量(g)	1.1	1.3	0.9	1.0	0.6

	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 クッキー	お茶 クラッカー	お茶 紫いもチップ	お茶 せんべい	
昼食	お粥 肉だんごのしょうが煮 ステーキ野菜 みそ汁(キャベツ・油揚) りんご お茶	食パン 鶏そぼろのトマト煮 温野菜煮 大根のスープ バナナ お茶	お粥 たらのおろし煮 納豆和え みそ汁(さつま芋・玉葱) 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) りんご お茶	肉うどん(離乳) きゅうりと人参のスティック煮 豆腐のくず煮 バナナ お茶	クリスマス祝会
おやつ	お茶 ふかしじゃが芋	お茶 いなり粥	お茶 ヨーグルト(離乳)・動物ビスケット	お茶 きな粉パン	お茶 人参チップ	
エネルギー(kcal)	233	211	319	255	190	
蛋白質(g)	11.8	8.7	14.5	10.3	7.4	
脂質(g)	4.4	4.8	8.3	4.8	2.2	
食塩相当量(g)	1.0	1.0	1.2	0.9	0.9	

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
朝おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 クラッカー	お茶 おこめせん	お茶 ビスケット	お茶 クッキー
昼食	スパゲティミートソース(離乳) ポテトサラダ(離乳) 人参の甘煮 りんご お茶	お粥 ケチャップ煮 野菜サラダ(離乳) バナナ お茶	お粥 鶏肉の味噌つくね 大根煮 すまし汁(白菜・ほうれん草) りんご お茶	お粥 たらのだし煮 南瓜の甘煮 みそ汁(玉葱・キャベツ) りんご お茶	食パン 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
おやつ	お茶 おかか粥	お茶 りんごゼリー	お茶 バナナパンケーキ	お茶 マカロニきな粉	お茶 トナカイケーキ(乳・卵フリー)
エネルギー(kcal)	267	263	250	234	285
蛋白質(g)	10.9	7.7	10.4	9.4	12.2
脂質(g)	2.7	3.9	3.8	2.5	6.0
食塩相当量(g)	0.7	0.6	1.0	0.8	1.2

	26 月	27 火	28 水
朝おやつ	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 おこめせん
昼食	お粥 カレーのしょうが煮 煮魚(カレー) 大根煮 具だくさん汁 りんご お茶	お粥 松風焼き 根菜煮(離乳) すまし汁(えのき・そうめん) バナナ お茶	お粥 蒸しカレー キャベツの煮物 みそ汁(小松菜・白菜) りんご お茶
おやつ	お茶 サンドパン	お茶 いちごゼリー	お茶 ビスケット(フリー)
エネルギー(kcal)	333	248	231
蛋白質(g)	8.0	7.4	7.0
脂質(g)	8.0	4.1	6.9
食塩相当量(g)	1.2	0.8	0.9

★今月の絵本献立★
『りんご』 童心社
あかいりんご、まるいりんご、きいろいりんご、……。りんごいっぱい、ああおいしい。12月16日『りんごジャム』作りを予定してひます。お楽しみに〜♪



★お料理で全国制覇★
今月は、「天下の台所」「食いだおれ」と昔からいわれてひ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。別の日のおやつで提供する「たこ焼き風おにぎり」は、丸い形のおにぎり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。

