



12月の献立



2024. 12. 2

たかきご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質質分		備考
						乳児	幼児	
2 16	月	ごま塩ごはん、肉じゃが きゃべつの味噌汁、果物	鮭の バター焼き	牛乳 マカロニのきなこ和え	ふりかけにぎり	49, 229 134, 16	56, 209 117, 19	
3 17	火	スパゲティミートソース 具だくさん野菜スープ、果物	さつま芋の 天ぷら	牛乳 鮭おにぎり	塩むすび	56, 196 179, 11	52, 226 169, 14	
4 18	水	ごはん、ほうれん草とコーンのナムル さばの焼きおろし煮、豆腐となめこの味噌汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 豆乳入り黒糖あん	茶めしにぎり	55, 206 152, 15	53, 239 173, 18	
5 19	木	バターロールパン、シーフードグラタン 野菜スープ、果物	大根の 甘煮	りんごジュース 鶏そぼろおにぎり	おかゆにぎり	58, 192 179, 20	66, 228 212, 23	
6 20	金	ごはん、厚揚げの炒め物 じゃが芋の味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 無添加菓子	塩こんぶにぎり	50, 216 205, 12	67, 205 211, 14	
7 21	土	焼きうどん、かぼちゃの甘煮 大根と人参の味噌汁、果物	ステーキ チーズ	牛乳 塩こんぶおにぎり	無添加菓子	44, 170 144, 29	48, 158 126, 28	7日 クリスマス会
9 23	月	ごはん、回鍋肉 えのきとやしの野菜スープ、果物	煮魚 (おひょう)	牛乳 ぶどうパン	鶏そぼろにぎり	59, 218 138, 19	60, 208 153, 23	
10 24	火	ごはん、ぶりの照り焼き 切干大根の炒め煮、沢庵、果物	煮豆	牛乳 豆乳ココロローナツ	ふりかけにぎり	55, 202 193, 13	65, 226 214, 16	
25	水	ごはん、チンジャオロース 野菜入りわかめスープ、果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 あんパン	鮭こぎり	53, 176 143, 13	50, 193 159, 16	
12 26	木	味噌煮込みうどん さつま芋とリンゴのバター煮、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろにぎり	58, 184 160, 26	52, 198 151, 25	
13 27	金	ごはん、豚肉のアップルソース焼き 茹で野菜、玉ねぎの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 のり巻き	ごま塩こぎり	53, 203 141, 17	57, 225 122, 19	
14 28	土	野菜とウインナーのピラフ じゃが芋の煮物、野菜スープ、果物	ステーキ チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	50, 184 215, 21	63, 186 221, 22	
11 29	水	ごはん、れんこんバーグ 茹でブロッコリー、かぶと人参の味噌汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 あんパン	鮭こぎり	58, 209 148, 15	66, 235 165, 17	4、5歳児 食事会
19 30	木	バターロールパン、鶏のから揚げ 茹でブロッコリー、かぼちゃのクリームスープ、果物	大根の 甘煮	りんごジュース 鶏そぼろおにぎり	おかゆにぎり	52, 205 215, 19	68, 244 257, 22	クリスマス 会食会

- ・都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。
- ・延長補食には、上記のほか麦茶がつきます。
- ・今月の果物は、みかん、りんご、柿、いちごなどのローテーションとなります。
- ・ひよこ組、毎週金曜日のおやつは雑炊となります。
- ・24日(火)は、ぞう組クリスマスおやつ作りを行います。お楽しみおやつ、りんごジュースとなります。(ひよこ組は牛乳となります。)



12月離乳食献立表

2024.12. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:15～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
2 16	月	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参) 味噌汁(キャベツ わかめ)	軟飯 肉じゃが キャベツの味噌汁 鮭のパター焼き	かゆ 煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ)	おかか雑炊 牛乳
3 17	火	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(人参 玉ねぎ) 野菜スープ(大根 えのき しめじ)	軟飯 煮魚 煮物 具だくさん野菜スープ さつま芋の天ぷら	じゃが芋のトマト煮 (生鮭 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト) 野菜スープ(玉ねぎ 長ねぎ)	じゃが芋の トマト煮 牛乳
4 18	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 人参) 味噌汁(豆腐 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐となめこの味噌汁 人参の甘煮	かゆ 煮浸し(ほうれん草 玉ねぎ) かじき入りスープ (かじき 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳
5 19	木	かゆ 煮魚(かじき) 煮物(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 野菜スープ 大根の甘煮	かゆ 甘煮(大根) たら入りスープ (たら 人参 長ねぎ 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳
6 20	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 人参 玉ねぎ しめじ) 味噌汁(じゃがいも 長ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 じゃが芋の味噌汁 煮魚(かじき)	かゆ 野菜スティック(人参) 白身魚入りスープ (白身魚 大根 人参 玉ねぎ)	白身魚雑炊 牛乳
7 21	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参 玉ねぎ 大根)	野菜雑炊
9 23	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 キャベツ 人参 椎茸) 野菜スープ(玉ねぎ もやし)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ 煮魚(おひょう)	かゆ 煮魚(おひょう) 野菜スープ (大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
10 24	火	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(切干大根 人参) すまし汁(玉ねぎ 椎茸 長ねぎ)	軟飯 煮魚 煮物 沢煮鮭 煮豆	かゆ 煮物(玉ねぎ 大根) 味噌汁 (かじき 大根 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳
25	水	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 人参) 野菜スープ(玉ねぎ 人参 わかめ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ じゃが芋の甘煮	かゆ 野菜スティック(じゃが芋) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
12 26	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(大根 玉ねぎ) 味噌汁(人参 えのき)	軟飯 煮魚 煮物 味噌汁(後期食と同じ) マカロニのケチャップ煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 豚肉入りスープ (豚ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳
13 27	金	かゆ 煮魚(かじき) 煮浸し(キャベツ 人参) 味噌汁(玉ねぎ わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 玉ねぎの味噌汁 かき揚げ	かゆ 煮物(玉ねぎ 人参) しらす入りスープ (しらす 大根 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
14 28	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 煮魚 甘煮 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (キャベツ 人参 玉ねぎ)	野菜雑炊
11	水	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 れんこん 玉ねぎ ブロッコリー) 味噌汁(かぶ 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 かぶと人参の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ 甘煮(かぼちゃ) 洋風スープ (生鮭 人参 玉ねぎ ピーマン)	洋風雑炊 牛乳
19	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ブロッコリー) 野菜スープ(人参 かぼちゃ)	軟飯 煮魚 煮物 かぼちゃのクリームスープ 大根の甘煮	かゆ 甘煮(大根) たら入りスープ (たら 人参 長ねぎ 玉ねぎ)	たら雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。





12月夕飯献立表

2024.12.2

たかさご保育園 キッチン

2,16(月)	ふりかけにぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 人参 玉ねぎ
3,17(火)	塩むすび ツナとじゃがいものオープン焼き	ツナ じゃがいも 人参 玉ねぎ
4,18(水)	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉 豆腐 長ねぎ
5,19(木)	おかかにぎり 春雨ソテー	春雨 人参 玉ねぎ ベーコン
6,20(金)	塩こんぶにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 生姜
9,23(月)	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテトツナ	じゃがいも 玉ねぎ ツナ
10,24(火)	ふりかけにぎり 豆乳グラタン	鶏肉 玉ねぎ 人参 豆乳
11,25(水)	鮭にぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐 人参 玉ねぎ
12,26(木)	豚そぼろにぎり 魚の照焼き 味噌汁	生鮭 さつまいも 人参
13,27(金)	ごま塩にぎり 肉入り野菜炒めカレー風味	豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 カレー

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介

豆乳グラタン

材料…鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、小麦粉、豆乳

作り方

①人参を千切り、玉ねぎは薄くスライスする。

②じゃが芋を食べやすい大きさに切り、形が崩れない程度にやわらかく茹でる。

(耐熱ボウルに入れてふんわりラップをしてレンジで4分～5分でもやわらかくなります)

③鍋に油をひき、鶏肉、①を炒め、さらに塩を加えて全体に火が通るまでよく炒める。

④全体に火が通ったら、小麦粉をふり入れてよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えてとろみをつける。

⑤④に②を加えて塩で味をととのえる。

⑥器に移し、200℃程度に余熱したオーブンで10～15分焼いたら完成です。

(トースターの場合、200℃で3分焼き、焼き色を見て少しずつ増やしてみてください)

鶏肉のかわりにウインナーや、豆乳と相性のいい味噌を加えてもコクがでて美味しいですよ♪

