令和6年12月 乳児食献立表

福祉給食センター

日	曜	こんだてめい	ち・にく・ほねになるもの（あかいろ）	体の調子をととのえるもの（みどりいろ）	はたらく力になるもの（きいろ）	備考	おやつ
2	月	牛乳	牛乳			しゅうまい 0歳児：1個 1歳児：1個 2歳児：2個	ヨーグルトクレープ <乳卵不使用> （オレンジゼリー）
		ごはん			米　麦		
		炒り豆腐	豆腐　鶏肉　卵	人参　玉ねぎ　しいたけ　ねぎ　しめじ　えのきたけ　ほうれん草	砂糖		
		しゅうまい	豚肉	生姜	ごま油　しゅうまいの皮　片栗粉　砂糖		
		メロン		メロン			
3	火	牛乳	牛乳				スウィーティーゼリー
		ごはん			米　麦		
		かれいの煮付け	かれい		砂糖		
		ふぶき汁	豆腐　鶏肉	人参　玉ねぎ　しめじ　水菜	片栗粉		
		オレンジ		オレンジ			
4	水	牛乳	牛乳				えびせんべい （保育所のおやつ）
		米粉ロール			米粉ロール		
		ポークシチュー	豚肉　豆乳	人参　玉ねぎ　マッシュルーム　グリンピース　しめじ　プルーンエキス	ハヤシルウ		
		大根のサラダ	ハム	大根　きゅうり　とうもろこし	砂糖　油		
		フルーツヨーグルト	ヨーグルト	バナナ　りんご　みかん	砂糖		
5	木	牛乳	牛乳			豚肉の生姜焼き ０歳児：１切 １歳児：１切 ２歳児：２切	ソフトクリームヨーグルト <バニラ> （国産ももゼリー）
		ごはん			米　麦		
		豚肉の生姜焼き	豚肉	玉ねぎ　人参　生姜	砂糖		
		青菜とじゃがいものみそ汁	みそ	小松菜　人参　えのきたけ　ねぎ	じゃがいも		
		みかん		みかん			
6	金	牛乳	牛乳				ミレービスケット （保育所のおやつ）
		食パン			食パン		
		手作りがんものあんかけ	焼き豆腐　まぐろサラダ油漬け	人参　ねぎ　しいたけ	砂糖　片栗粉　油		
		根菜のスープ	わかめ	ごぼう　大根　人参　しめじ　小松菜			
		りんご		りんご			
7	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きそば	豚肉　煮込み竹輪	人参　玉ねぎ　キャベツ　ピーマン　もやし	焼きそばめん		
9	月	牛乳	牛乳				プリン （みかんのジュレ）
		ビビンバ	豚肉　錦糸卵　みそ	人参　もやし　小松菜	砂糖　ごま油　米　麦		
		にらとわかめのスープ	わかめ　豆腐	にら　たけのこ　しいたけ　人参	ごま油		
		メロン		メロン			
10	火	牛乳	牛乳				クリームビスケット <みるく＆きなこ> （保育所のおやつ） 乳酸菌飲料<カルシウム＆ビタミンD＞
		ごはん			米　麦		
		鶏肉じゃが	鶏肉　はんぺん	玉ねぎ　人参　グリンピース　こんにゃく　しいたけ	じゃがいも　砂糖		
		納豆和え　レシピ掲載	納豆	ほうれん草　人参	砂糖		
		オレンジ		オレンジ			
11	水	牛乳	牛乳				マスカットゼリー
		黒糖ロール			黒糖ロール		
		南瓜コロッケ	まぐろサラダ油漬け	人参　玉ねぎ　かぼちゃ	小麦粉　パン粉　油		
		カリフラワーのスープ	鶏肉	カリフラワー　人参　玉ねぎ　ねぎ　マッシュルーム　グリンピース	じゃがいも		
		バナナ		バナナ			
12	木	牛乳	牛乳				鬼まんじゅう
		ごはん			米　麦		
		さわらの照り焼き	さわら		砂糖　片栗粉		
		呉汁	豆腐　みそ　大豆　豚肉	大根　人参　ごぼう　ねぎ　こんにゃく			
		みかん		みかん			
13	金	牛乳	牛乳			誕生日会 	オレンジゼリー
		食卓ロール			食卓ロール		
		八宝菜	豚肉　なると	白菜　玉ねぎ　たけのこ　人参　しいたけ　ねぎ　生姜	ごま油　砂糖　片栗粉		
		中華和え	錦糸卵　鶏ささみ油漬け	きゅうり　もやし　人参	砂糖　ごま　ごま油		
		りんご		りんご			
14	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		みそ煮込みうどん	鶏肉　煮込み竹輪　油揚げ　みそ	人参　ほうれん草　ねぎ　しいたけ	うどん		
16	月	牛乳	牛乳				レモンケーキ （パインゼリー）
		なめし		なめしのもと	米　麦		
		五目きんぴら	豚肉　はんぺん	人参　ごぼう　しいたけ　さやいんげん	じゃがいも　砂糖　ごま油		
		厚焼き玉子	卵　すり身	ねぎ　玉ねぎ　人参	砂糖　片栗粉		
		メロン		メロン			
17	火	牛乳	牛乳				しょうゆせんべい （保育所のおやつ）
		ごはん			米　麦		
		豆腐ハンバーグ	鶏ひき肉　焼き豆腐　豆乳	玉ねぎ　人参　ピーマン	パン粉　片栗粉　砂糖		
		さつま汁	はんぺん　油揚げ　みそ	人参　大根　しいたけ　ねぎ	さつま芋		
		オレンジ		オレンジ			
18	水	牛乳	牛乳				りんごのジュレ
		レーズンパン			レーズンパン		
		鮭のパン粉焼き	鮭	パセリ	パン粉　ノンエッグマヨネーズ		
		冬野菜のスープ		小松菜　かぶ　白菜　ねぎ　人参　しいたけ	じゃがいも		
		バナナ		バナナ			
19	木	牛乳	牛乳				スイートコーンおかき （こつぶじゃがあられ）
		ゆかりごはん		ゆかり粉	米　麦		
		豚肉とさつまいものうま煮	豚肉	さつまいも　グリーンピース	砂糖		
		かぼちゃのみそ汁	みそ　豆腐　わかめ	かぼちゃ　人参　えのきたけ　白菜			
		みかん		みかん			
20	金	牛乳	牛乳			クリスマス会 フライドチキン ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	グレープゼリー
		米粉ロール（乳含む）			米粉ロール		
		フライドチキン	鶏肉	生姜	小麦粉　片栗粉　油		
		ブロッコリーサラダ	ハム　チーズ	ブロッコリー　とうもろこし　人参	ノンエッグマヨネーズ		
		ミネストローネ　りんご		玉ねぎ　人参　キャベツ　パセリ　トマト　りんご	じゃがいも		
21	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		焼きうどん	鶏肉　煮込み竹輪　油揚げ	人参　ほうれん草　しいたけ	うどん		
23	月	牛乳	牛乳				アセロラゼリー
		ごはん			米　麦		
		ひらめの唐揚げあんかけ	ひらめ		片栗粉　砂糖　小麦粉　油		
		かぶときのこのみそ汁	鶏肉　生揚げ　みそ	かぶ　人参　しめじ　ねぎ			
		メロン		メロン			
24	火	牛乳	牛乳			出し巻き卵 ０歳児：１個 １歳児：１個 ２歳児：２個	紫芋まんじゅう
		ごはん			米　麦		
		鉄火煮	牛肉　はんぺん　みそ	ごぼう　大根　人参　ねぎ　こんにゃく	里芋　砂糖		
		出し巻き卵	卵		砂糖		
		オレンジ		オレンジ			
25	水	牛乳	牛乳				じゃがいもおかき
		さつまいもパン			さつまいもパン		
		ポトフ	ハム	人参　玉ねぎ　キャベツ　エリンギ　さやいんげん	じゃがいも		
		キャベツとりんごのサラダ	鶏ささみ水煮	キャベツ　きゅうり　りんご	ノンエッグマヨネーズ		
		バナナ		バナナ			
26	木	牛乳	牛乳				国産みかんゼリー
		ドックパン			ドックパン		
		おさかなソーセージ	おさかなソーセージ				
		りんご		りんご			
27	金	野菜ジュース		野菜ジュース			こめこのカップケーキ <いちご><乳卵不使用> （ブルーベリーゼリー）
		ごはん			麦ごはん		
		野菜あんかけハンバーグ	鶏肉　豆腐	人参　とうもろこし　ブロッコリー　玉ねぎ　しいたけ	じゃがいも　砂糖		
		もものヨーグルト	もものヨーグルト				
28	土	牛乳	牛乳				パン・牛乳
		カレーライス	ひよこ豆	玉ねぎ　にんじん　デーツ　ピーマン　生姜　セロリ　にんにく	麦ごはん　さつまいも　じゃがいも		

12/26（木）～は給食センターメンテナンスのため簡易給食となります。
1/4（土）の昼給食はお弁当持参、
1/6（月）は簡易給食となりますので、よろしくお願いします。
（全日おやつは提供します）

※食材の入荷状況により、食材等が変更になる場合があります。
※保育所で初めて食べる食材がないように、ご家庭で食べ進めてください。

新メニュー☆納豆和え☆

＜乳児6人分（大人2人こども2人分）＞

ひきわり納豆	25ｇ
ほうれん草	150ｇ
人参	50ｇ
だし汁	5ｇ
醤油	5ｇ
砂糖	3ｇ

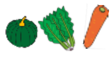
①ほうれん草は茹でて、冷水にさらしてアクをとり、2ｃｍ程度に切る。
②人参は1.5ｃｍ程度の千切りにし、茹でる。
③納豆にだし汁・醤油・砂糖を入れて混ぜ、①②のほうれん草と人参を加えたら、出来上がり。

かぜに負けないからだをつくろう！

寒い日が続き、気温の変化で風邪をひきやすい季節がやってきました。
手洗い、うがいをこまめの行い、ウイルスが体に入らないようにすることが大切です。
運動をして、また睡眠をしっかりとり、からだを休めましょう。
風邪のウイルスに負けない「じょうぶなからだ」をつくる食事のポイントを紹介します。

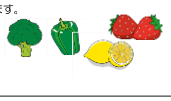
ビタミンAをとりましょう

ビタミンAはのどの粘膜を保護する働きがあります。脂質と一緒にとると効率よく吸収できます。



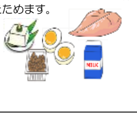
ビタミンCをとりましょう

ビタミンCは寒さに対する抵抗力を強め、抗ウイルス作用があり、風邪を引きにくくします。



たんぱく質をとりましょう

たんぱく質は血や肉を作り、体をあたためます。



保育所のおやつ

やさいせんべい　しらすわかめせんべい
にしょくあられ　おほしさまスナック
えいじビスケット　クリームビスケット
シガーフライ　ミニボーロ

サラダせんべい　バターパイ
ひとくちあげせんべい
チョコチップクッキー
ソフトえびせんべい　クラッカー
さつまチップ　ちいさなマドレーヌ
きなこせんべい　おからチップ

点線より上のおやつを主に提供します。