

令和 4年度		12 月	献立予定表		六甲ゆいかごこども園・クーラ
日	曜日	おひる	おやつ(牛乳)	主な材料	力や熱になる 血や肉になる きのこや野菜を摂る
1	木	紅芋パンズ 鮭のムニエル トマトサラダ ほうれん草ソテー 白菜スープ みかん	午前 ビスケット 午後 海苔おにぎり	●パン 薄力粉 バター 米 油 ●鮭 わかめ ひじき しらす 海苔 他2種 ●トマト ブロッコリー ほうれん草 白菜 椎茸 チンゲン菜 コーン みかん	
2	金	ご飯 肉豆腐 干し大根の酢の物 ブロッコリーの炒め物 鮭のすまし汁 りんご	午前 ポーロ 午後 さつま芋蒸しパン	●米 砂糖 油 ゴマ じゃが芋 他4種 ●豆腐 牛肉 わかめ ベーコン 他2種 ●玉葱 ピーマン 白ネギ 胡瓜 ブロッコリー にんにく みつば エノキ 他2種	
3	土	焼きそば 小松菜ののり和え じゃが芋と玉葱の味噌汁 パナナ	午前 あられ 午後 ぼたぼた焼き	●中華麺 ごま油 こんにゃく じゃが芋 ●豚バラ えび 海苔 みそ 他2種 ●キャベツ ピーマン 玉葱 小松菜 人参 白菜 パナナ	
5	月	ご飯 千草豆腐 白菜おかか和え 豚ニラ炒め 大根のすまし汁 オレンジ	午前 おこし 午後 もちもちチーズパン	●米 砂糖 油 白玉粉 ●豆腐 卵 鶏ミンチ ひじき 豚肉 わかめ 他2種 ●椎茸 ごぼう 人参 白菜 ほうれん草 しめじ 玉葱 ニラ 大根 オレンジ	
6	火	野菜のトマトスパゲッティ わかめサラダ 南瓜ソテー 筍スープ パナナ	午前 かりんとう 午後 じゃが芋ニョッキ	●スパゲッティ 砂糖 油 バター 他2種 ●合挽きミンチ わかめ 他3種 ●茄子 玉葱 人参 胡瓜 ブロッコリー 南瓜 筍 キャベツ ピーマン 他4種	
7	水	中華風炊き込みご飯 しらたきの中華和え 白身魚変わり衣 卵スープ ヨーグルト	午前 ビスケット 午後 ガトーショコラ	●米 砂糖 しらたき パン粉 他7種 ●焼き豚 メルルーサ 卵 ハム 他3種 ●ごぼう 椎茸 グリンピース 胡瓜 人参 玉葱	
8	木	卵サンド 丼のトト煮 みかん 豆腐と海藻のサラダ 野菜スープ	午前 ポーロ 午後 焼きおにぎり	●パン マヨネーズ じゃが芋 他4種 ●卵 鶏肉 豆腐 しらす わかめ 他3種 ●胡瓜 玉葱 グリンピース きくらげ 人参 コーン ミニトマト みかん	
9	金	ご飯 さわらの西京漬 ほうれん草のり和え ひき肉の炒め物 鮭のすまし パイナップル	午前 あられ 午後 おからドーナツ	●米 じゃが芋 こんにゃく 心 他4種 ●鰯 鶏ミンチ 海苔 おから 卵 牛乳 ●ピーマン ほうれん草 人参 キャベツ 大根 みつば パイナップル	
10	土	醤油焼きうどん みかん缶 鶏肉と南瓜の煮物 えのきの味噌汁	午前 おこし 午後 ビスコ	●うどん 油 ●豚肉 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 ●キャベツ 人参 ニラ もやし 玉葱 南瓜 えのき ねぎ みかん缶	
12	月	ご飯 ひき肉入り卵焼き 春雨の炒め物 おかかマヨ和え かぶのすまし汁 りんご	午前 かりんとう 午後 人参ケーキ	●米 春雨 じゃが芋 マヨネーズ 他5種 ●卵 鶏ミンチ かつお節 他2種 ●玉葱 生姜 にんにく 小松菜 椎茸 キャベツ ブロッコリー 人参 かぶ りんご	
13	火	味噌ラーメン 鮭の塩麹焼き ごぼうの胡麻和え オレンジ	午前 ビスケット 午後 ゆかりおにぎり	●中華麺 砂糖 ゴマ 米 ●焼き豚 海苔 みそ 鮭 牛乳 ●もやし ニラ にんにく 白ネギ ごぼう キャベツ 小松菜 人参 オレンジ	
14	水	ご飯 炒り豆腐 胡瓜の酢の物 じゃが芋のそぼろ煮 なめこの味噌汁 パナナ	午前 ポーロ 午後 ぶどうゼリー	●米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ●豆腐 えび 鶏ミンチ わかめ しらす 他4種 ●椎茸 グリンピース 人参 胡瓜 トマト なめこ えのき ねぎ 生姜 パナナ	
15	木	チーズパソ 牛肉のソース炒め グリーンサラダ 南瓜バター もやしスープ グレープフルーツ	午前 あられ 午後 芋もち	●パン バター もち米 さつま芋 他3種 ●牛肉 わかめ きな粉 牛乳 ●玉葱 人参 ピーマン 南瓜 レタス 胡瓜 セロリ もやし パセリ 他5種	
16	金	ケチャップライス チューリップフライ ポテトサラダ 野菜炒め - みかんゼリー	午前 おこし 午後 ロールケーキ	●米 じゃが芋 マヨネーズ 薄力粉 他3種 ●鶏肉 卵 ベーコン ツナ缶 牛乳 ●玉葱 グリンピース 胡瓜 人参 ブロッコリー 南瓜パセリ コーン	
17	土	和風ナポリタン 青菜サラダ 玉葱とじゃが芋のスープ 桃缶	午前 かりんとう 午後 源氏パイ	●スパゲッティ バター じゃが芋 他3種 ●合挽きミンチ みそ 牛乳 ●玉葱 ピーマン 人参 にんにく キャベツ パセリ ほうれん草 桃缶	
19	月	ご飯 鰯のフライ ひじきの胡麻和え 筑前煮 大根と水菜のすまし汁 みかん	午前 ビスケット 午後 野菜マフィン	●米 パン粉 こんにゃく ゴマ 他6種 ●鰯 卵 ひじき うす揚げ 鶏肉 牛乳 ●絹さや レンコン 人参 ごぼう 筍 椎茸 大根 水菜 みかん レーズン	
20	火	梅わかめうどん 和風オムレツ ブロッコリーのおかか和え りんご	午前 ポーロ 午後 大学芋	●うどん さつま芋 砂糖 ゴマ 油 ●わかめ 卵 とろろ昆布 かつお節 牛乳 ●小松菜 梅干し ねぎ えのき ブロッコリー 人参 パプリカ りんご	
21	水	ご飯 鶏焼きつくね 菜種和え 五目大豆煮 大根の味噌汁 オレンジ	午前 あられ 午後 りんごブレッド	●米 片栗粉 こんにゃく バター 他4種 ●鶏ミンチ 卵 大豆 わかめ 他4種 ●玉葱 生姜 しめじ 小松菜 キャベツ もやし 人参 ごぼう レンコン 他6種	
22	木	ハムチーズサンド トマトとブロッコリーのサラダ 豚肉のから揚げ 冬瓜スープ パナナ	午前 おこし 午後 そぼろご飯	●パン マヨネーズ 片栗粉 他3種 ●ハム チーズ 豚肉 鶏ミンチ 牛乳 ●胡瓜 トマト ブロッコリー 人参 コーン 生姜 冬瓜 玉葱 ねぎ パナナ	
23	金	ご飯 鰯の照り焼き 大根の甘酢和え 小松菜の煮浸し さつま汁 みかん	午前 かりんとう 午後 白玉ぜんざい	●米 さつま芋 白玉粉 上新粉 他2種 ●鰯 うす揚げ 豚肉 みそ 小豆 牛乳 ●大根 胡瓜 人参 小松菜 ごぼう 白ネギ みかん	
24	土	焼きビーフン かぶのそぼろあん えのきとニラの味噌汁 パイン缶	午前 ビスケット 午後 ソフトせんべい	●ビーフン 片栗粉 砂糖 ごま油 ●豚肉 えび 鶏ミンチ みそ 牛乳 ●もやし 人参 玉葱 ピーマン かぶ えのき ニラ パイン缶	
26	月	ご飯 白身魚のネギ味噌焼き パイナップル 切干大根煮 じゃが芋の胡麻マヨ 筍のすまし	午前 ポーロ 午後 南瓜スコーン	●米 じゃが芋 バター 薄力粉 他5種 ●メルルーサ みそ うす揚げ 他3種 ●ねぎ ほうれん草 人参 椎茸 グリンピース 筍 みつば 切干大根 他3種	
27	火	ミートスパゲッティ 大根サラダ 鶏肉の照り焼き 白菜のスープ りんご	午前 あられ 午後 鮭のおにぎり	●スパゲッティ マヨネーズ 他3種 ●合挽きミンチ ツナ缶 鶏肉 鮭 牛乳 ●玉葱 大根 白菜 にんにく 生姜 えのき かいわれ大根 トマト缶 りんご	
28	水	ご飯 牛肉の胡麻醤油炒め ナムル 厚揚げの煮物 小松菜の味噌汁 オレンジ	午前 おこし 午後 黒糖胡麻ケーキ	●米 ゴマ 薄力粉 バター 他4種 ●牛肉 厚揚げ うす揚げ みそ 卵 牛乳 ●玉葱 ニラ 白ネギ にんにく 生姜 ほうれん草 もやし 人参 大根 他2種	

※午前のおやつ(0, 1, 2歳のみ)変更する場合があります。ゆりかご クーラ お誕生日会です。

立案者: 谷岡 靖子

令和 4年度		12 月	離乳食 予定献立表		六甲ゆりかごこども園・クーラ
日	曜日	ごはん	おやつ		材料
1	木	パン スープ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン 鮭 トマト ブロッコリー 白菜
2	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 牛肉 玉葱 ブロッコリー さつまい
3	土	煮込みラーメン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	中華麺 豚肉 キャベツ 玉葱 人参
5	月	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鶏団子 人参 大根 白菜
6	火	スープパスタ ささみと野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ ささみ 人参 南瓜 ブロッコリー
7	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 白身魚 人参 玉葱 じゃが芋
8	木	パン スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン 鶏肉 玉葱 人参 ブロッコリー
9	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鮭 人参 キャベツ 大根
10	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	うどん 豚肉 玉葱 南瓜 キャベツ
12	月	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー
13	火	煮込みラーメン 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	中華麺 鮭 キャベツ 人参 さつまい
14	水	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鶏団子 人参 じゃが芋 南瓜
15	木	パン スープ 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン 牛肉 玉葱 人参 南瓜
16	金	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鶏肉 人参 ブロッコリー 南瓜
17	土	スープパスタ 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ 白身魚 玉葱 人参 キャベツ
19	月	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 ささみ 人参 大根 じゃが芋
20	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	うどん カレイ ブロッコリー 人参 さつまい
21	水	お粥 お汁 鶏団子と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鶏団子 大根 人参 キャベツ
22	木	パン スープ 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	パン 豚肉 トマト 人参 ブロッコリー
23	金	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 鮭 大根 人参 さつまい
24	土	煮込みビーフン 豚肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	ビーフン 豚肉 人参 玉葱 南瓜
26	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 白身魚 人参 じゃが芋 南瓜
27	火	スープパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 午後	赤ちゃんせんべい ポーロ	スパゲッティ 鶏肉 玉葱 大根 白菜
28	水	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 午後	ビスケット 赤ちゃんせんべい	米 牛肉 人参 大根 玉葱

※午前のおやつは変更する場合があります。

ゆりかご クーラ

お誕生日会です。

立案者：谷岡 靖子