

令和5年度		12月	献立予定表		六甲ゆりかごこども園・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 体の調子を整える
1	金	ご飯 肉豆腐 粉ふき芋 トマトの酢の物 麩の味噌汁 みかん	午前 ポーロ 午後 黒糖蒸しパン	●米 春雨 ジャがいも ぶ 他4種 ●豆腐 牛肉 わかめ しらす 他2種 ●玉ねぎ ピーマン 白ねぎ トマト にはら みかん	
2	土	たらこスパゲッティ もも缶 蓮根サラダ 白菜スープ	午前 あられ 午後 ぼたぼた焼	●スパゲッティ バター マヨネーズ 他2種 ●イカ たらこ 海苔 鶏肉 牛乳 ●エリンギ しめじ 玉ねぎ れんこん 人参 水菜 白菜 チンゲン菜 他3種	
4	月	ご飯 豚肉の焼きつくね 白和え ツナじゃが炒め 大根のすまし りんご	午前 おこし 午後 バイナップルケーキ	●米 こんにゃく ごま ジャがいも 他3種 ●豚ミンチ 厚揚げ ツナ缶 他3種 ●玉ねぎ ごぼう 生姜 青じそ 人参 小松菜 胡瓜 椎茸 大根 水菜 他3種	
5	火	野菜味噌ラーメン 鱈のソテー 菜種和え パナナ	午前 ビスケット 午後 白玉ぜんざい	●中華麺 白玉粉 上新粉 砂糖 他3種 ●豚肉 たら 卵 かつお節 小豆 牛乳 ●にはら 白菜 人参 コーン缶 にんにく 小松菜 キャベツ もやし パナナ	
6	水	ちらし寿司 鶏からあげ 海藻サラダ 筍のおすまし リンゴゼリー	午前 ポーロ 午後 マドレーヌ	●米 薄力粉 バター HM 砂糖 他3種 ●卵 海苔 鶏肉 わかめ 他4種 ●人参 れんこん 椎茸 にんにく 生姜 レタス 胡瓜 筍 きくらげ 他2種	
7	木	南瓜パンズ オープン仏印 みかん パスタサラダ 花野菜ソテー 野菜スープ	午前 あられ 午後 鮭おにぎり	●パン スパゲッティ ジャがいも 他4種 ●卵 ウィナー チーズ 他4種 ●ほうれん草 玉ねぎ キャベツ ミニトマト ブロッコリー 人参 みかん 他3種	
8	金	ご飯 鯖の塩焼き ごぼう胡麻和え じゃが芋そぼろ煮 豆腐の味噌汁 オレンジ	午前 おこし 午後 サブレ	●米 ごま バター ジャがいも 他4種 ●さわら 鶏ミンチ 豆腐 卵 他3種 ●ごぼう キャベツ 小松菜 人参 生姜 玉ねぎ 白ねぎ グリルベ-ス オレンジ	
9	土	焼きビーフン ブロッコリーゆかり和え 人参のすまし汁 パナナ	午前 ビスケット 午後 ソフトせんべい	●ビーフン 砂糖 ごま油 ●豚肉 えび わかめ 牛乳 ●もやし 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 青じそ パナナ	
11	月	中華丼 鮭塩麹焼き りんご 春雨サラダ 筍とキャベツのスープ	午前 ポーロ 午後 チーズマフィン	●米 春雨 油 バター 片栗粉 他2種 ●豚肉 えび イカ 鮭 ハム 他3種 ●人参 玉ねぎ 白菜 もやし 胡瓜 コーン缶 筍 キャベツ りんご	
12	火	卵サンド 鶏肉のレモン焼き パナナ トマトわかめサラダ コンソメスープ	午前 あられ 午後 五平餅	●食パン マヨネーズ 米 油 砂糖 ●卵 鶏肉 わかめ ひじき しらす 他2種 ●きゅうり レモン トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参 パセリ パナナ	
13	水	ご飯 牛肉の甘辛煮 小松菜炒め物 みかん じゃが芋おかか和え もやしの味噌汁	午前 おこし 午後 もちもちドーナツ	●米 しらたき ジャが主 白玉粉 他2種 ●牛肉 竹輪 うす揚げ 卵 他3種 ●玉ねぎ 生姜 人参 ブロッコリー 小松菜 しめじ もやし えのき 他4種	
14	木	豚汁うどん ふくさ焼き ほうれん草たらこ和え オレンジ	午前 ビスケット 午後 たくあんおにぎり	●うどん ジャがいも こんにゃく 他3種 ●豚肉 味噌 卵 たらこ 牛乳 ●大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 白ねぎ 筍 椎茸 ほうれん草 白菜 オレンジ	
15	金	ご飯 鱈フライ 豆腐サラダ りんご キャベツと卵のソテー かぶのすまし汁	午前 ポーロ 午後 パナナブレッド	●米 パン粉 薄力粉 バター 他2種 ●あじ 卵 豆腐 わかめ ひじき 他3種 ●ミニトマト 胡瓜 きくらげ キャベツ ほうれん草 玉ねぎ りんご 他2種	
16	土	きのこことじゃこのパスタ みかん缶 コールスローサラダ 鶏肉のスープ	午前 あられ 午後 源氏パイ	●スパゲッティ マヨネーズ ●しらす 鶏肉 牛乳 ●しめじ えのき 椎茸 玉ねぎ にはら キャベツ 人参 ブロッコリー 他2種	
18	月	ご飯 魚のネギ味噌焼き 豆苗海苔和え 厚揚げの煮物 麩とえのきのすまし パナナ	午前 おこし 午後 南瓜スコーン	●米 バター ぶ 油 薄力粉 砂糖 ●メルル-サ 味噌 海苔 厚揚げ 卵 牛乳 ●葱 豆苗 もやし 人参 小松菜 大根 三つ葉 えのき 南瓜 レーズン パナナ	
19	火	醤油ラーメン 松風焼き 白菜の甘酢和え みかん	午前 ビスケット 午後 ジャが芋ニョッキ	●中華麺 ジャがいも パン粉 他5種 ●焼き豚 なると 鶏ミンチ 卵 他4種 ●もやし にはら 白ねぎ 玉ねぎ 白菜 人参 コーン缶 グリルベ-ス みかん	
20	水	ご飯 鯖の生姜煮 納豆和え ひじき煮 大根の味噌汁 パナナ	午前 ポーロ 午後 ヨーグルト	●米 こんにゃく 砂糖 油 ●さば 納豆 海苔 ひじき 厚揚げ 味噌 他2種 ●生姜 小松菜 キャベツ れんこん 人参 大根 白ねぎ パナナ	
21	木	紅芋パンズ 牛肉のソ-炒め ジャがバター ブロッコリーのサラダ わかめスープ オレンジ	午前 あられ 午後 梅おかかおにぎり	●パン ジャがいも バター 米 油 ●牛肉 わかめ 豆腐 かつお節 牛乳 ●玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ブロッコリー りんご 胡瓜 パセリ 他5種	
22	金	カレーピラフ チューリップフライ ミモザサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	午前 おこし 午後 ショートケーキ	●米 マカロニ バター マヨネーズ 他4種 ●ツナ缶 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 ●玉ねぎ 胡瓜 人参 コーン グリンピース いちご	
23	土	焼きうどん 南瓜炒め煮 小松菜の味噌汁 パイン缶	午前 ビスケット 午後 ビスコ	●うどん 油 ●豚肉 ひじき 鶏肉 うす揚げ 味噌 牛乳 ●キャベツ 人参 にはら もやし 南瓜 生姜 グリンピース 小松菜 他2種	
25	月	ご飯 カレイのから揚げ おかか和え じゃが芋の炒め物 白菜味噌汁 りんご	午前 ポーロ 午後 ヨーグルトケーキ	●米 こんにゃく ジャがいも 他5種 ●かれい うす揚げ 鶏肉 味噌 牛乳 ●ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく 白菜 白ねぎ りんご	
26	火	卵と野菜のパスタ 鶏肉マーマレード焼 水菜のサラダ 卵スープ パナナ	午前 あられ 午後 芋もち	●スパゲッティ もち米 さつま芋 他3種 ●ツナ缶 鶏肉 ベーコン 卵 他3種 ●玉ねぎ ピーマン バブリカ レタス 人参 胡瓜 マッシュルーム缶 他5種	
27	水	ご飯 鯖の照り焼き 大豆の甘辛煮 オレンジ 野菜の胡麻和え 大根とえのきのすまし汁	午前 おこし 午後 チーズ春巻き	●米 ごま こんにゃく 春巻きの皮 他2種 ●さわら 大豆 竹輪 チーズ 牛乳 ●ごぼう 人参 キャベツ ほうれん草 椎茸 れんこん 大根 えのき 他2種	
28	木	ハムチーズサンド ミートローフ みかん トマトとブロッコリーのサラダ 玉葱のスープ	午前 ビスケット 午後 塩昆布のおにぎり	●食パン マヨネーズ パン粉 米 ●ハム チーズ 合いびきミンチ 牛乳 塩昆布 ●胡瓜 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー 人参 レタス セロリ 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 5年度		12 月		離乳食 予定献立表		六甲ゆいかごこども園・クーラ	
日	曜日	ごはん	おやつ	材料			
1	金	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 牛肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー			
2	土	煮込みパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜			
4	月	お粥 お汁 ささみと野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	米 ささみ 人参 大根 玉ねぎ			
5	火	煮込みラーメン 白身魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	中華麺 たら 白菜 南瓜 人参			
6	水	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	米 鶏肉 人参 ブロッコリー ジャがいも			
7	木	パン粥 スープ 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	パン 鮭 ジャがいも 玉ねぎ 人参			
8	金	お粥 お汁 豆腐と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ			
9	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	うどん 豚肉 人参 玉ねぎ ブロッコリー			
11	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	米 鮭 白菜 人参 玉ねぎ			
12	火	パン粥 スープ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	パン 鶏肉 トマト 玉ねぎ ブロッコリー			
13	水	お粥 お汁 牛肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	米 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ			
14	木	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	うどん 豚肉 大根 玉ねぎ 人参			
15	金	お粥 お汁 白身魚と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 カレイ キャベツ 玉ねぎ 南瓜			
16	土	煮込みパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ 人参 ブロッコリー			
18	月	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	米 たら 人参 ブロッコリー 南瓜			
19	火	煮込みラーメン ささみと野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	中華麺 ささみ ジャがいも 人参 玉ねぎ			
20	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	米 鮭 キャベツ 人参 大根			
21	木	パン粥 スープ 豆腐と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	パン 豆腐 ジャがいも 玉ねぎ 人参			
22	金	お粥 お汁 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ジャがいも			
23	土	煮込みうどん 豚肉と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	うどん 豚肉 キャベツ 人参 南瓜			
25	月	お粥 お汁 白身魚と野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	米 かれい ジャがいも 人参			
26	火	煮込みパスタ 鶏肉と野菜の煮物	午前 ビスケット 午後 ポーロ	スパゲッティ 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参			
27	水	お粥 お汁 魚と野菜の煮物	午前 赤ちゃんせんべい 午後 ビスケット	米 鮭 人参 大根 キャベツ			
28	木	パン粥 スープ ささみと野菜の煮物	午前 ポーロ 午後 赤ちゃんせんべい	パン ささみ 玉ねぎ ブロッコリー 人参			

※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