

令和4年12月おしよくじカレンダー

離乳後期

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土	
日	12月の旬の食材 白菜 ねぎ ほうれん草 ブロccoliー かぼちゃ だいこん かぶ にんじん ごぼう さつまいも れんこん ブリ タラ サワラ 梨 りんご キウイフルーツ いちご みかん				1 ヨーグルト ・お粥または軟飯 ・ぶりのほぐし煮 ・きゅうりとにんじんの煮物 ・豚汁	2 菓子 ・お粥または軟飯 ・チキンボールと野菜のうま煮 ・じゃがいもの煮物 ・豆腐の味噌汁	3 菓子 市販離乳食
乳児				お粥または軟飯	フルーツヨーグルト	菓子	
屋食							
おやつ							
日	5	6	7	8	9	10	
乳児	 菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	
屋食	・お粥または軟飯 ・ミートボールの煮物 ・野菜とツナの甘煮(にんじん・キャベツ) ・さつまいもの味噌汁	・お粥または軟飯 ・鶏ひき肉と野菜の煮物(にんじん・キャベツ・ほうれん草) ・オレンジ ・なめこの味噌汁	・お粥または軟飯 ・さわらのほぐし煮 ・ふるふき大根 ・たまねぎの味噌汁	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉の煮物 ・にんじんとほうれん草のうま煮 ・麩のすまし汁	・お粥または軟飯 ・ミートボールと野菜のケチャップ煮 ・わかめスープ	市販離乳食	
おやつ	ホットケーキ	味噌粥または味噌軟飯	やきそばの柔らか煮	りんごの甘煮	菓子 みかん	菓子	
日	12	13	14	15	16	17	
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子	
屋食	・お粥または軟飯 ・きのこチキンボール ・にんじんの甘煮 ・白菜の味噌汁	・わかめ粥または軟飯 ・ミートボールと野菜の煮物 ・オレンジ ・コンソメスープ	・お粥または軟飯 ・キャベツ入り肉団子 ・にんじんとじゃがいもの煮物 ・豆腐のすまし汁	・うどんのやわらか煮 ・さつまいもの甘煮 ・キウイフルーツ	・納豆粥または納豆軟飯 ・鮭のほぐし煮 ・ブロッコリーとにんじんの煮物 ・かぶの味噌汁	市販離乳食	
おやつ	マッシュポテト	かぼちゃサンド	マカロニの柔らか煮	お粥または軟飯	きなこ粥または軟飯	菓子	
日	19	20	21	22	23	24	
乳児	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	
屋食	・お粥または軟飯 ・ハヤシライス ・野菜の煮物 ・みかん	・お粥または軟飯 ・豚ひき肉のうま煮 ・玉ねぎとにんじんの煮物 ・キャベツとわかめのすまし汁	・お粥または軟飯 ・鰯のみそほぐし ・にんじんとほうれん草の煮物 ・油揚げの味噌汁	・お粥または軟飯 ・豆腐の野菜のそぼろあんかけ ・かぼちゃの含め煮 ・ほうれん草の味噌汁	・お粥または軟飯 ・チキンボールとブロッコリーの煮物 ・りんご ・ミネストローネスープ	市販離乳食	
おやつ	菓子	食パンまたはパン粥	蒸しパン	いちごヨーグルト	食パンまたはパン粥	菓子	
日	26	27	28	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>12月22日は冬至です！ 冬至は1年の中で最も太陽の位置が低く、昼の長さが短くなる日のことを言います。また、運を呼びこむための縁起担ぎとしてかぼちゃを食べたり柚子湯に入るなどの慣習があります。寒い日が続き体調を崩しやすい時期ですのでぜひご飯をたくさん食べてゆっくりお風呂に入りましょう♪</p> </div>			
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">牛乳 </div> <div style="margin-right: 10px;">麦茶 </div> <div style="margin-right: 10px;">ミロ </div> <div style="margin-right: 10px;">○ 幼児</div> <div>△ 乳児</div> </div>			
屋食	・お粥または軟飯 ・肉豆腐 ・じゃがいもの甘煮 ・コーンスープ	・お粥または軟飯 ・きのこミートボールのみそ煮込み ・野菜の煮物 ・わかめの味噌汁	・お粥または軟飯 ・かぼちゃと豚のケチャップ煮 ・キウイフルーツ				
おやつ	パンケーキ	菓子 パナナ キャンディチーズ	年越しうどん				

*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。