



令和3年 12月 日清医療食品株式会社

今年も残すところあと少しになりました。今年はどうな一年だったでしょうか。  
年末年始にかけて冬至、クリスマス、年越し、お正月などたくさんのイベントがあります。  
季節を味わいながら、健康なからだ作りのために3食しっかり食べましょう。



## 免疫力をアップさせましょう！！

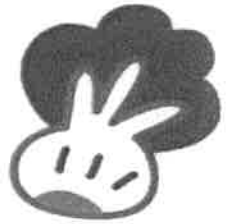
冬の野菜である大根、かぶ、白菜、小松菜などは  
ビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。

ビタミンAは粘膜や皮膚の健康を維持し、  
ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、白血球の働きを強化します。

また、かぼちゃや赤ピーマンに多く含まれる  
ビタミンEには抗酸化作用があります。

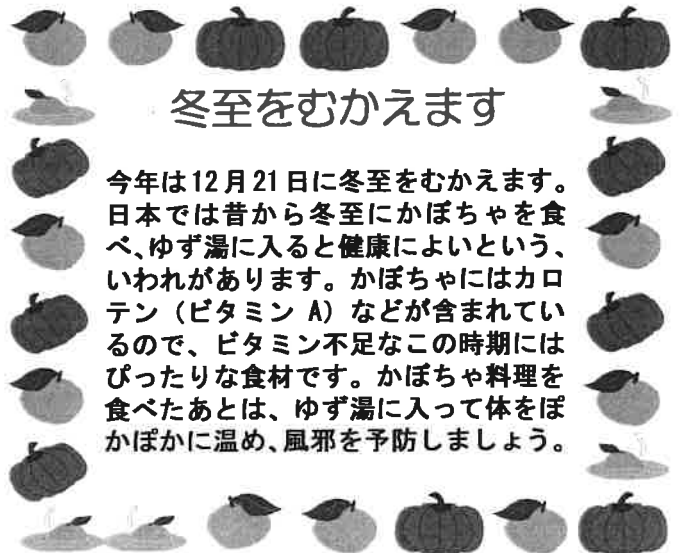
これらの野菜を鍋料理や、うどん、雑炊、シチューにして食べることで  
身体を内側からポカポカに温めてくれます。

長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的ですよ。  
ビタミンを積極的に取り入れ、身体を温めて血液の循環をよくすることで、  
免疫力をアップ！！



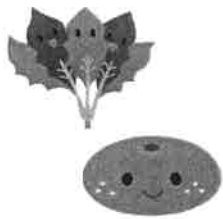
## 大晦日の年越しそば

一年の最後の日「大晦日」。毎月末を晦日と呼び、  
一年最後の特別な日に「大」をつけて「大晦日」  
といいます。大晦日に縁起をかついで食べる年  
越しそばは江戸時代から定着したといわれてお  
り、家族や大切な人の長寿や延命を願いなが  
ら食べます。また、新しい年も細く長く過ごし、  
その年の災いをすべて断ち切るという意味もあ  
ると伝えられています。

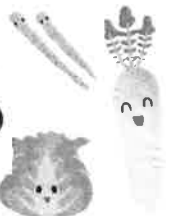


## 冬至をむかえます

今年も12月21日に冬至をむかえます。  
日本では昔から冬至にかぼちゃを食  
べ、ゆず湯に入ると健康によいという、  
いわれがあります。かぼちゃにはカロ  
テン（ビタミンA）などが含まれてい  
るので、ビタミン不足なこの時期には  
ぴったりな食材です。かぼちゃ料理を  
食べたあとは、ゆず湯に入って体をぼ  
かぼかに温め、風邪を予防しましょう。



# 12月のメニュー



令和3年 みやびの杜保育園

日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(水)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね ブロッコリー 青菜と糸こんにやくソテー もずくすまし汁 果物	鶏ミンチ 豆腐 ツナ もずく 卵 豆乳 牛乳 スキムミルク	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにやく 油 ケーキミックス レーズン	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコリー 小松菜 人参 ねぎ 果物	牛乳 人参スコーン
2日(木)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 青菜のみそ汁 果物	わかめ 豚レバー 卵 ツナ 油揚げ みそ 生クリーム 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 さつま芋 バター	かぼちゃ にんにく 白菜 人参 きゅうり ほうれん草 しめじ 果物	牛乳 スイートポテト
3日(金)	玄米ご飯 魚タルタルソース焼き 筑前煮 じゃが芋のみそ汁 果物	白身魚 卵 鶏肉 油揚げ わかめ みそ 牛乳	米 玄米 マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 ケーキミックス	玉ねぎ ピーマン パセリ 生姜 ごぼう 大根 たけのこ 人参 椎茸 いんげん 豆苗 果物 果物缶	牛乳 フルーツカステラ
4日(土)	ご飯 牛肉の炒め煮 冬瓜のすまし汁 果物	牛肉 豆腐 牛乳	米 こんにやく 砂糖 どら焼き	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース 切干大根 きゅうり 冬瓜 ほうれん草 果物	牛乳 どら焼き(カスタード)
6日(月)	ハヤシライス ブロッコリーサラダ 青菜のスープ 果物	牛肉 豚レバー ちくわ ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 食パン バター	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ブロッコリー パプリカ チンゲン菜 コーン しめじ 果物 ピーマン	牛乳 ピザトースト
7日(火)	黒米ご飯 さばのみそ煮 クープイリチー キャベツの梅あえ かき玉汁 果物	さば みそ 昆布 豚肉 卵 牛乳	米 黒米 砂糖 こんにやく 油 片栗粉 小麦粉	キャベツ 生姜 切干大根 人参 えのき ほうれん草 果物	牛乳 サーターアングギー
8日(水)	あわご飯 鶏肉のバーベキューソース焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 あわ 砂糖 マヨネーズ 油 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン 人参 大根 ねぎ 果物	牛乳 セサミクッキー
9日(木)	麦ご飯 魚のごまみそ漬焼き きゅうりのおかか和え 麩チャンプルー そうめん汁 果物	白身魚 みそ 糸かつお 卵 豚肉 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 油 車麩 そうめん アイスクリーム クッキー	きゅうり 生姜 小松菜 人参 ねぎ 果物	アイスクリーム バタークッキー
10日(金)	あわご飯 干草焼き 野菜のごま和え 豚汁 果物	枝豆 ひじき 豚肉 豚レバー みそ 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 ごま 里羊 さつま芋 小麦粉 油	人参 玉ねぎ いんげん 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ 大根 ごぼう ねぎ 果物	牛乳 芋てんぷら
11日(土)	五目チャーハン チーズ 中華スープ 果物	鶏肉 チーズ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 油 ちよぼちよぼクッキー	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 にんにく 小松菜 長ねぎ 果物	牛乳 ちよぼちよぼクッキー
13日(月)	玄米ご飯 白身魚のケチャップあん パパイヤイリチー かぼちゃのみそ汁 果物	白身魚 豚肉 みそ 卵 クリームチーズ 豆乳 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 小麦粉 ケーキミックス 砂糖	パパイヤ 人参 生姜 かぼちゃ 玉ねぎ 貝割大根 果物	牛乳 チーズ蒸しパン
14日(火)	もずく丼 キャベツごま和え 豆乳入りさつま汁 果物	もずく 豚ミンチ 卵 ちくわ 油揚げ みそ 豆乳 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 小麦粉 バター ココア	ピーマン 生姜 キャベツ ブロッコリー 大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 ブラウニー
15日(水)	<b>お弁当会</b>				牛乳 きな粉サブレ
16日(木)	麦ご飯 魚の揚げ煮 きゅうりのおかか和え 千切イリチー 鶏と冬瓜のみそ汁 果物	赤魚 糸かつお 豚肉 鶏肉 みそ 卵 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 こんにやく 油 小麦粉 ケーキミックス バター 黒糖 ごま	きゅうり 生姜 切干大根 人参 椎茸 冬瓜 小松菜 果物	牛乳 くんべん
17日(金)	はんだまご飯 おでん マカロニサラダ モロヘイヤのすまし汁 果物	ウインナー ちくわ 厚揚げ 卵 ツナ 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ さつま芋 油 ごま	はんだま 大根 人参 かぼちゃ きゅうり モロヘイヤ えのき 長ねぎ 果物	牛乳 大学芋
18日(土)	五目ラーメン ほうれん草のごま和え フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	中華麺 油 ごま 砂糖	キャベツ 人参 コーン きくらげ ねぎ ほうれん草 パプリカ えのき 果物	お茶 おにぎり
20日(月)	あわご飯 さばのカレー揚げ 白菜の梅あえ いら豆腐 かぶのみそ汁 果物	さば 豆腐 ひじき 豚ミンチ みそ 卵 ツナ 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 砂糖 ごま油	生姜 白菜 人参 いんげん かぶ しめじ 大根の葉 果物 キャベツ ほうれん草	お茶 野菜ヒラヤーチ
21日(火)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 小麦粉 ごま ラード	椎茸 人参 玉ねぎ たけのこ 大根 にんにく 生姜 キャベツ ほうれん草 パプリカ チンゲン菜 果物	牛乳 ごまちゃんすこう
22日(水)	ご飯 ミートボール ミニオムレツ ブロッコリーゆかり和え 大根のみそ汁 果物	ミートボール 卵 きざみ揚げ 牛乳	米 あわ 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター	ブロッコリー じゃが芋 パプリカ 人参 玉ねぎ 大根 大根葉 ピーマン 果物	牛乳 バナナマフィン
23日(木)	じゅーしいご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 大根サラダ ゆし豆腐 果物	豚ミンチ ひじき さけ わかめ ツナ ゆし豆腐 卵 牛乳 きな粉	米 油 砂糖 ぐず粉 黒糖	人参 椎茸 ごぼう ねぎ ほうれん草 パプリカ 大根 きゅうり ねぎ 果物	牛乳 ぐずもち
24日(金)	ケチャップライス チキンカツ ブロッコリー ポテトサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 卵 ウインナー 牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ ケーキ マヨネーズ	玉ねぎ ピーマン 人参 ブロッコリー じゃが芋 きゅうり キャベツ 果物	牛乳 誕生日ケーキ
25日(土)	ご飯 肉野菜炒め 厚揚げのみそ汁 果物	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 あわ 油 ごま マドレーヌ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 果物	牛乳 マドレーヌ
27日(月)	あわご飯 かぼちゃのシチュー 豆腐と卵のオープン焼き コールスロー 果物	鶏肉 牛乳 豆腐 卵	米 あわ バター 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 ココア	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー ピーマン ほうれん草 キャベツ コーン 果物	牛乳 ココアショートブレッド
28日(火)	沖縄そば 青菜の納豆和え さつま芋のごま煮 果物	豚三枚肉 かまぼこ 納豆 のり 鶏肉 牛乳	沖縄そば 砂糖 さつま芋 ごま 米 ごま油	ねぎ 小松菜 人参 果物 たけのこ 椎茸 果物	お茶 中華ちまき風おにぎり

※行事、材料等の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
 ※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





# 12月の離乳食献立表<その1>

令和3年 みやびの杜保育園



回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 かぼちゃのそぼろ煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 もずくのすまし汁 果物	全粥 かぼちゃのそぼろ煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 もずくのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 かぼちゃ 鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ もずく 果物			ツナ 人参 ブロッコリー
2	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のつぶし煮 白菜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 白菜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	芋粥
木	(主な材料)米 ささみ 南瓜 白菜 きゅうり ほうれん草 果物			さつま芋 人参 ブロッコリー
3	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 魚と玉ねぎのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 じゃが芋のすまし汁	全粥 魚と玉ねぎの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	野菜おじや
金	(主な材料)米 じゃが芋 白身魚 玉ねぎ 大根 人参 果物			しらす わかめ いんげん
4	10倍粥 豆腐ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	さつま芋とかぼちゃ煮
土	(主な材料)米 豆腐 きゅうり 人参 ほうれん草 冬瓜 果物			さつま芋 かぼちゃ
6	10倍粥 白身魚とキャベツペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とキャベツのつぶし煮 切干大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚とキャベツの柔らか煮 切干大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 白身魚 キャベツ 切干大根 人参 ほうれん草 果物			鶏ミンチ 玉ねぎ わかめ
7	10倍粥 玉ねぎと人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 玉ねぎと人参のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 玉ねぎと人参の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜とバナナの豆乳煮
火	(主な材料)米 玉ねぎ 人参 ささみ ブロッコリー わかめ 果物			かぼちゃ パナナ 豆乳
8	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと玉ねぎのつぶし煮 さつま芋と人参のつぶし煮 キャベツのすまし汁 果物	全粥 ささみと玉ねぎの柔らか煮 さつま芋と人参の柔らか煮 キャベツのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 さつま芋 ささみ 玉ねぎ 人参 キャベツ 果物			しらす 大根 わかめ
9	10倍粥 冬瓜のとろとろ煮 すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 冬瓜 白身魚 きゅうり 人参 玉ねぎ 果物			ささみ 小松菜 人参
10	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 白菜とひじきのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁	全粥 ささみと人参の柔らか煮 白菜とひじきの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁	さつま芋とりんご煮
金	(主な材料)米 人参 ささみ 白菜 ひじき 玉ねぎ 果物			さつま芋 りんご
11	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	南瓜煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ わかめ 果物			南瓜 しらす
13	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と玉ねぎのつぶし煮 南瓜のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚と玉ねぎの柔らか煮 南瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 南瓜 白身魚 玉ねぎ ほうれん草 果物			ささみ 人参 ブロッコリー
14	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとブロッコリーのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 豆乳入りさつま汁 果物	全粥 ささみとブロッコリーの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 豆乳入りさつま汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 さつま芋 ささみ ブロッコリー 大根 人参 豆乳 果物			もずく 鶏ミンチ キャベツ
15	お弁当会 			南瓜の豆乳煮
水				南瓜 豆乳
16	10倍粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚ときゅうりのつぶし煮 冬瓜と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 白身魚ときゅうりの柔らか煮 冬瓜と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 冬瓜 人参 白身魚 きゅうり ほうれん草 果物			ささみ いんげん 玉ねぎ

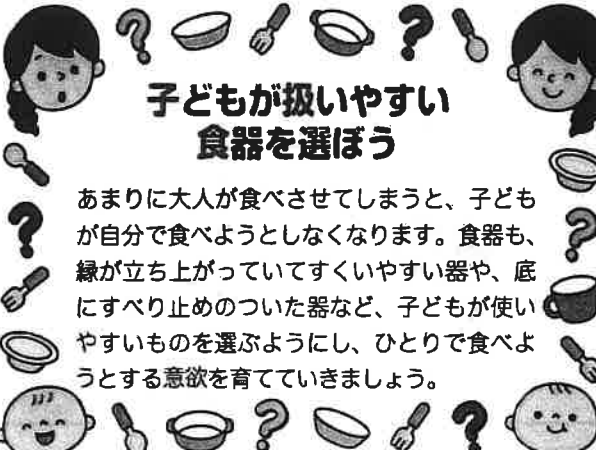
※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

回食	昼食			おやつ
月齢	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7~11ヶ月頃
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
17	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐ときゅうりのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐ときゅうりの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 豆腐 きゅうり 大根 人参 ほうれん草 果物			ささみ 南瓜 玉ねぎ
18	10倍粥 人参と青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと白菜のつぶし煮 人参と青菜のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと白菜の柔らか煮 人参と青菜の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	ハイハイン 
土	(主な材料) 米 人参 ほうれん草 ささみ 白菜 わかめ 果物			ハイハイン
20	10倍粥 白菜と人参のペースト すまし汁	7倍粥 白身魚といんげんのつぶし煮 白菜と人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚といんげんの柔らか煮 白菜と人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 白身魚 いんげん 白菜 人参 玉ねぎ 果物			ツナ キャベツ ほうれん草
21	10倍粥 豆腐と人参のペースト すまし汁	7倍粥 そばろ煮 キャベツと青菜のつぶし煮 春雨スープ 果物	全粥 そばろ煮 キャベツと青菜の柔らか煮 春雨スープ 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 豆腐 鶏ミンチ 人参 キャベツ チンゲン菜 春雨 果物			しらす 玉ねぎ わかめ
22	10倍粥 玉ねぎと人参のペースト すまし汁 	7倍粥 豚肉とキャベツのつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豚肉とキャベツの柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 なすのみそ汁 果物	じゃが芋と南瓜煮 
水	(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 豚肉 キャベツ なす 果物			じゃが芋 南瓜
23	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	人参粥 さけと玉ねぎのつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 さけと玉ねぎの柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	さつま芋の豆乳煮 
木	(主な材料) 米 さけ 玉ねぎ 大根 きゅうり ゆし豆腐 果物			さつま芋 ほうれん草
24	10倍粥 南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと南瓜のクリーム煮 キャベツと青菜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 ささみと南瓜の柔らか煮 キャベツと青菜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料) 米 南瓜 ささみ 豆乳 キャベツ ほうれん草 玉ねぎ 果物			豆腐 人参 わかめ
25	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 人参のそばろ煮 青菜とひじきのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 人参のそばろ煮 青菜とひじきの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	さつま芋のオレンジ煮
土	(主な材料) 米 人参 鶏ミンチ ほうれん草 玉ねぎ ひじき わかめ 果物			さつま芋 オレンジ
27	10倍粥 キャベツとブロッコリーのペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 キャベツとブロッコリーのつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 白身魚と人参のやわらか煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
月	(主な材料) 米 キャベツ ブロッコリー 白身魚 人参 トマト 果物			鶏ミンチ きゅうり さつま芋
28	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物 	全粥 ささみと人参の柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料) 米 ささみ 人参 さつま芋 玉ねぎ 果物			鶏ミンチ 小松菜 南瓜

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。  
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。  
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

### 子どもが扱いやすい食器を選ぼう

あまりに大人が食べさせてしまうと、子どもが自分で食べようとしなくなります。食器も、縁が立ち上がっていてすくいやすい器や、底にすべり止めのついた器など、子どもが使いやすいものを選ぶようにし、ひとりですべての意欲を育てていきましょう。



### 食事前後は手をきれいに!

食事の手洗いは、「さあ、これから食事ですよ」の合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

