

令和4年12月 離乳食後期こんだて



献立は都合により変更することがあります。だし汁には、煮干し・かつお節・昆布・鶏ガラ・豚骨など、料理に合わせて使用します。
【全国グルメツアー】という食育の一環で、**12日は沖縄**のメニューになっています。
【世界の料理を知らう】という食育で、**15日はイタリア料理**となっています。
 9日はお餅つき会があります。23日はクリスマス特別メニューとなっております。

令和4年11月18日(金) まことさつなえ保育園

日	離乳後期(生後9~11か月) カミカミ期(午前)	離乳後期(生後9~11か月) カミカミ期(午後)	主な食材	調味料
1 木	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ オレンジ	味噌雑炊(キャベツ・コーン) ツナ玉葱人参煮 りんご	スパゲティ・麦茶・りんご・オレンジ ツナ缶・玉葱・人参・にんにく・米粉・カットトマト缶 パセリ・キャベツ・胡瓜・ホールコーン 精白米	鉄強化味噌・みりん サラダ油・塩・酢 ケチャップ・醤油 中濃ソース・砂糖
発表会特別メニュー				
2 金	軟飯 バターロール・バナナ 根菜シチュー ブロッコリーごま和え	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉玉葱人参煮 グレープフルーツ	グレープフルーツ・バナナ・精白米・すりごま 豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう・小麦粉・ロールパン Ca鉄入り牛乳・ブロッコリー・バター	サラダ油 塩・醤油・砂糖
3 土	発表会			
5 月	軟飯・オレンジ 味噌汁(生揚げ・白菜) チンジャオロースー ブロッコリー味噌マヨネーズ	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉白菜ブロッコリー煮 りんご	精白米・りんご・オレンジ・ブロッコリー 生揚げ・白菜・豚肉・生姜・たけのこ水煮・玉葱 ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉	鉄強化味噌・酒 砂糖・ごま油 サラダ油・醤油 マヨネーズ
6 火	軟飯・グレープフルーツ さつまい 鮭の味噌焼き 小松菜とコーンのソテー	トースト スープ(小松菜) 鮭さつまい玉葱煮 バナナ	精白米・バナナ・グレープフルーツ・食パン 鶏肉・木綿豆腐・さつまい・つきこんにゃく・玉葱・人参 ごぼう・長葱・鮭・生姜・小松菜・ホールコーン	鉄強化味噌・塩 サラダ油・みりん 醤油・砂糖・酒 (だし用)昆布・かつお節
7 水	軟飯・バナナ 味噌汁(切干大根・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツとしらすサラダ	軟飯 すまし汁(玉葱) 鶏肉キャベツ煮 オレンジ	精白米・オレンジ・バナナ 切干大根・わかめ・鶏肉・米粉・玉葱・えのき にんにく・トマトピューレ・パプリカ粉・キャベツ しめじ・しらす干し	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・酒 ケチャップ・醤油 中濃ソース・酢
8 木	軟飯・りんご 味噌汁(水菜・玉葱) 豚肉の生姜焼き 人参炒め煮	トースト スープ(南瓜) 豚肉人参玉葱煮 グレープフルーツ	精白米・グレープフルーツ・りんご 水菜・玉葱・豚肉・生姜・人参・つきこんにゃく 生揚げ・グリーンピース・食パン・南瓜	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・酒・塩 砂糖・みりん
9 金	ちゃんこ風うどん ほうれん草しめじ炒め パン 	トースト スープ(ほうれん草) 鶏肉大根人参煮 バナナ	干しうどん・バナナ・パン 鶏肉・大根・白菜・人参・にんにく・生姜・しめじ ほうれん草・じゃが芋・食パン	鉄強化味噌・ごま油 醤油・サラダ油 (だし用)昆布・かつお節
10 土	バターロール・グレープフルーツ ポークと野菜のスープ カレイのチーズ焼き 大根ツナサラダ	バターロール 麦茶 チーズ りんご	ロールパン・りんご・グレープフルーツ 豚肉・玉葱・人参・白菜・にんにく・かれい・麦茶 米粉・粉チーズ・大根・ツナ缶・胡瓜・鉄強化チーズ	サラダ油・醤油 塩・酢・砂糖 (だし用)昆布
12 月	軟飯・パン 味噌汁(玉葱・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜のおかか和え 	雑炊(玉葱・人参・豚肉) 豆腐キャベツ煮 バナナ	精白米・バナナ・パン 玉葱・麩・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン 木綿豆腐・胡瓜・削りかつお	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・醤油 酒・ごま油
13 火	軟飯・りんご 味噌汁(南瓜・えのき) チキンカツ湯通し ひじきの煮物	軟飯 すまし汁(人参) 鶏肉南瓜煮 オレンジ	精白米・オレンジ・りんご・人参・油揚げ 南瓜・えのき・鶏肉・小麦粉・パン粉・ほしひじき	鉄強化味噌・塩 サラダ油・醤油 みりん・砂糖
14 水	軟飯・ルビーグレープフルーツ 味噌汁(小松菜・ふのり) ハンバーグ 南瓜の含め煮	軟飯 すまし汁(南瓜) 豚挽肉玉葱小松菜煮 バナナ	精白米・バナナ・ルビーグレープフルーツ 小松菜・ふのり・豚挽肉・玉葱・パン粉・南瓜	鉄強化味噌・塩 サラダ油・砂糖 醤油
15 木	麦茶 トマトツナスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ オレンジ 	軟飯 スープ(キャベツ) ツナ玉葱人参煮 りんご	スパゲティ・麦茶・りんご・オレンジ ツナ缶・玉葱・人参・にんにく・米粉・カットトマト缶 パセリ・キャベツ・胡瓜・ホールコーン・精白米	鉄強化味噌 サラダ油・塩・酢 ケチャップ・醤油 中濃ソース・砂糖





日	離乳後期(生後9~11か月) カミカミ期(午前)	離乳後期(生後9~11か月) カミカミ期(午後)	主な食材	調味料
16 金	軟飯・バナナ 根菜シチュー ほうれん草ごまつな和え バナナ	軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉玉葱人参煮 グレープフルーツ	精白米・グレープフルーツ・バナナ 豚肉・玉葱・人参・大根・ごぼう・バター・小麦粉 Ca鉄入り牛乳・ほうれん草・ツナ缶・すりごま	サラダ油・醤油 砂糖・塩
17 土	軟飯・りんご 豆乳味噌汁(白菜・油揚げ) 肉じゃが ブロッコリーごま和え	バターロール 麦茶 チーズ オレンジ	精白米・オレンジ・りんご 白菜・油揚げ・無調整豆乳・豚肉・じゃが芋 人参・玉葱・しらたき・ブロッコリー・すりごま ロールパン・麦茶・鉄強化チーズ	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・みりん 醤油
19 月	軟飯・オレンジ 味噌汁(生揚げ・白菜) チンジャオロースー ブロッコリー味噌マヨネーズ	軟飯 スープ(玉葱) 豚肉白菜ブロッコリー煮 りんご	精白米・りんご・オレンジ・ブロッコリー 生揚げ・白菜・豚肉・生姜・たけのこ水煮・玉葱 ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン・片栗粉	鉄強化味噌・酒 砂糖・ごま油 サラダ油・醤油 マヨネーズ
20 火	軟飯・グレープフルーツ さつま汁 鮭の味噌焼き 小松菜とコーンのソテー	トースト スープ(小松菜) 鮭さつま芋玉葱煮 バナナ	精白米・バナナ・グレープフルーツ・食パン 鶏肉・木綿豆腐・さつま芋・つきこんにゃく・玉葱・人参 ごぼう・長葱・鮭・生姜・小松菜・ホールコーン	鉄強化味噌・塩 サラダ油・みりん 醤油・砂糖・酒 (だし用)昆布・かつお節
21 水	軟飯・バナナ 味噌汁(切干大根・わかめ) 鶏肉きのこ煮 キャベツとしらすサラダ	軟飯 すまし汁(玉葱) 鶏肉キャベツ煮 オレンジ	精白米・オレンジ・バナナ 切干大根・わかめ・鶏肉・米粉・玉葱・えのき にんにく・トマトピューレ・パプリカ粉・キャベツ しめじ・しらす干し	鉄強化味噌・砂糖 サラダ油・酒 ケチャップ・醤油 中濃ソース・酢
22 木	軟飯・りんご 味噌汁(水菜・玉葱) 豚肉の生姜焼き 人参炒め煮	軟飯 スープ(南瓜) 豚肉人参玉葱煮 グレープフルーツ	精白米・グレープフルーツ・りんご 水菜・玉葱・豚肉・生姜・人参・つきこんにゃく 生揚げ・グリーンピース・南瓜	鉄強化味噌・醤油 サラダ油・酒・塩 砂糖・みりん
23 金	軟飯・パイン スープ(コーン・パセリ) ハンバーグ ポテトサラダ	軟飯 スープ(じゃが芋) 豚挽肉玉葱人参煮 バナナ	精白米・バナナ・パイン・パン粉 ホールコーン・パセリ・豚挽肉・玉葱・生クリーム じゃが芋・人参・胡瓜・ブロッコリー・トマト	醤油・サラダ油・塩 砂糖 マヨネーズ (だし用)かつお節
24 土	バターロール・グレープフルーツ ポークと野菜のスープ カレイのチーズ焼き 大根ツナサラダ	バターロール 麦茶 チーズ りんご	ロールパン・りんご・グレープフルーツ 豚肉・玉葱・人参・白菜・にんにく・かれい・麦茶 米粉・粉チーズ・大根・ツナ缶・胡瓜・鉄強化チーズ	サラダ油・醤油 塩・酢・砂糖 (だし用)昆布
26 月	軟飯・みかん 味噌汁(玉葱・麩) 豆腐チャンプルー 胡瓜のおかか和え	雑炊(玉葱・人参・豚肉) 豆腐キャベツ煮 バナナ	精白米・バナナ・みかん 玉葱・麩・豚肉・キャベツ・人参・ピーマン・胡瓜 木綿豆腐・削りかつお	鉄強化味噌・ごま油 醤油・サラダ油 砂糖・酒
27 火	軟飯・りんご 味噌汁(南瓜・えのき) チキンカツ湯通し ひじきの煮物	軟飯 すまし汁(人参) 鶏肉南瓜煮 オレンジ	精白米・オレンジ・りんご・人参・油揚げ 南瓜・えのき・鶏肉・小麦粉・パン粉・ほしひじき	鉄強化味噌・塩 サラダ油・醤油 みりん・砂糖
28 水	ちゃんこ風うどん ほうれん草しめじ炒め ルビーグレープフルーツ	トースト スープ(ほうれん草) 鶏肉大根人参煮 バナナ	バナナ・ルビーグレープフルーツ・干しうどん 鶏肉・大根・白菜・人参・にんにく・生姜・しめじ ほうれん草・食パン	ごま油・醤油 鉄強化味噌 サラダ油 (だし用)昆布・かつお節
29 木	年末休園			
30 金	年末休園			
31 土	年末休園			

【全国グルメツアー】沖縄

【豆腐チャンプルー・サーターアンダギー】

沖縄を代表する庶民料理に「チャンプルー」があります。「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節の野菜の炒め物のことです。代表的なものに「ゴーヤーチャンプルー」があります。「サーターアンダギー」は、沖縄のお菓子として知名度が高く、小麦粉を卵、砂糖と合わせてこねて油で揚げた、沖縄風のドーナツのことです。サーター(砂糖)・アンダ(油)・アギ(揚げ)という意味です。揚げることで生地が割れ、チューリップの花が咲いたような形になるのが特徴です。

【世界の料理を知ろう】イタリア

【トマトツナスパゲッティ・マリトツォ】

イタリア料理は基本的に、地方色豊かな料理が多く、カラフルな野菜をおいしく調理していきます。地中海沿岸では魚介類をよく食べますが、中でも日本人になじみ深いタコやイカを使うのが、イタリア料理の特徴。またイタリア人は家族みんなでの食卓をととても大切にするとされています。「マリトツォ」はイタリア発症の、パンに大量の生クリームをはさんだ伝統的な菓子です。