給食だより（中期）
2026年12月号

夙川さくら保育園

12月

名阪食品 MEIHAN SHOKUHIN

中期栄養価の平均　エネルギー（エ）141kcal　たんぱく質（た）5.9g　脂質（脂）1.7g　食塩相当量（食塩）0.1g

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のスープ	とりミンチ	人参・玉ねぎ ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	じゃがいも団子			じゃがいも	
2	水	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 ブロッコリーのすまし汁	ツナ	ほうれん草・人参 ブロッコリー・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	きな粉粥	きな粉		精白米	水
3	木	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 白菜のすまし汁	鶏ささみ	小松菜・人参 白菜・玉ねぎ	精白米	水 だし汁 だし汁
		3時	オレンジゼリー		100%オレンジジュース・クールアガー		水
4	金	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまいも茶巾			さつまいも	
5	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 キャベツの煮物	ツナ	チンゲン菜・玉ねぎ キャベツ・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンベイ
7	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 小松菜のすまし汁	タラ	玉ねぎ・人参 小松菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	かぼちゃきな粉	きな粉	南瓜		
8	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 さつまいものスープ	とりミンチ	白菜・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉 さつまいも	水 だし汁 だし汁
		3時	ほうれん草入りおやき		ほうれん草	じゃがいも・片栗粉	
9	水	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 大根のすまし汁	鶏ささみ	南瓜・人参 大根・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	りんごにんじん煮		りんご・人参		水
10	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 白菜のスープ	ツナ	ブロッコリー 白菜・玉ねぎ	精白米 じゃがいも・片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまスティック			さつまいも	
11	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ふのすまし汁	ささみ	人参・玉ねぎ 白菜	精白米 片栗粉 切り麸	水 だし汁 だし汁
		3時	じゃがいも煮			じゃがいも	水
12	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 白菜の煮物	とりミンチ	小松菜・人参 白菜・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				野菜ハイハイン
14	月	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 チンゲン菜のスープ	ツナ	大根・人参 チンゲン菜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	スイートかぼちゃ		南瓜		
15	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 ほうれん草のすまし汁	とりミンチ	人参・小松菜 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	いも粥			精白米・さつまいも	水
16	水	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 キャベツのすまし汁	ツナ	人参 キャベツ・玉ねぎ	精白米 じゃがいも・片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	ふのとろとろ煮（きな粉）	きな粉		切り麸	水
17	木	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 さつまいものすまし汁	タラ	小松菜・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉 さつまいも	水 だし汁 だし汁
		3時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
18	金	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 人参のすまし汁	豆腐	大根・人参 人参・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまいもとりんご煮		りんご	さつまいも	水
19	土	昼食	うどん煮 ツナと野菜の煮物 キャベツの煮物	ツナ	玉ねぎ・人参 キャベツ・玉ねぎ	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				アンパンマンベビーセンベイ
21	月	昼食	お粥 タラと野菜の煮物 かぼちゃすまし汁	タラ	キャベツ・人参 南瓜・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	キャベツとにんじん煮		キャベツ・人参		水
22	火	昼食	お粥 野菜のそぼろ煮 じゃがいものすまし汁	とりミンチ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ	精白米 片栗粉 じゃがいも	水 だし汁 だし汁
		3時	かぼちゃの茶巾		南瓜		
23	水	昼食	お粥 豆腐と野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	豆腐	白菜・小松菜 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	人参入りおやき		人参	じゃがいも・片栗粉	
24	木	昼食	お粥 ツナと野菜の煮物 大根のスープ	ツナ	ブロッコリー 大根・人参	精白米 じゃがいも・片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	さつまいもマッシュ			さつまいも	
25	金	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 ほうれん草のスープ	鶏ささみ	南瓜・人参 ほうれん草・玉ねぎ	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	りんごゼリー		100%りんごジュース・クールアガー		水
26	土	昼食	うどん煮 野菜のそぼろ煮 チンゲン菜の煮物	とりミンチ	人参・玉ねぎ チンゲン菜・人参	うどん 片栗粉	だし汁 だし汁 だし汁
		3時	おやつ				ハイハイン
28	月	昼食	お粥 ササミと野菜の煮物 玉ねぎのすまし汁	鶏ささみ	ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参	精白米 片栗粉	水 だし汁 だし汁
		3時	人参粥		人参	精白米	水

離乳食の形態

初期食の献立	― 5～6ヶ月	ごっくん期	― おもゆ・10倍かゆ	＋	当日使用の野菜をペースト・マッシュにします
中期食の献立	― 7～8ヶ月	もぐもぐ期	― 7倍かゆ	＋	後期食の食材で調味料は使用せず、だし汁のみの味付けで刻んでいます
後期食の献立	― 9～11ヶ月	かみかみ期	― 5倍かゆ・軟飯	＋	調味料でうすく味付けをしています
完了期食の献立	― 幼児食へのステップ		― ご飯	＋	幼児食を粗きざみします