



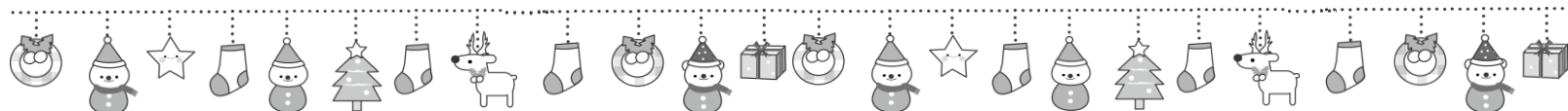
# 12月 給食予定献立表 中期7~8ヶ月頃

2021年 認定こども園

関西女子短期大学附属幼稚園 乳児園舎

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	水	ハイハイ	7倍粥 野菜のそぼろ煮 オレンジ	野菜粥	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 オレンジ	米 上白糖
2	木	おやさいせんべい	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	さつまいもマッシュ	ささみ	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	米 上白糖 さつまいも
3	金	マンナビスケット	お弁当の日	ハイハイ 動物ビスケット			
6	月	ベビーせんべい	7倍粥 ささみと野菜の煮物 すりおろしりんご	じゃがいもマッシュ	ささみ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	米 上白糖 じゃがいも
7	火	動物ビスケット	7倍粥 豆腐と野菜の煮物 スープ	オレンジ	木綿豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 オレンジ	米 上白糖
8	水	ハイハイ	7倍粥 白身魚の煮物 すまし汁	さつまいもマッシュ	カレイ	人参 玉ねぎ	米 上白糖 さつまいも
9	木	おやさいせんべい	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	高野豆腐	玉ねぎ 人参 小松菜 キャベツ・りんご	米 じゃがいも 上白糖
10	金	マンナビスケット	お弁当の日	動物ビスケット ベビーせんべい			
13	月	ベビーせんべい	7倍粥 野菜のそぼろ煮 スープ	オレンジ	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 オレンジ	米 上白糖
14	火	動物ビスケット	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	じゃがいもマッシュ	ささみ	大根 小松菜 人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃがいも
15	水	ハイハイ	7倍粥 野菜のそぼろ煮 スープ	さつまいもマッシュ	鶏ミンチ	人参 チンゲン菜 玉ねぎ	米 上白糖 さつまいも
16	木	おやさいせんべい	7倍粥 白身魚の煮物 スープ	すりおろしりんご	カレイ	ほうれん草 人参 玉ねぎ りんご	米 上白糖
17	金	マンナビスケット	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	刻みバナナ	ささみ	人参 ブロッコリー 玉ねぎ バナナ	米 上白糖



日	曜日	朝のおやつ	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
					赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
20	月	ベビーせんべい	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 にゅうめん汁	ハイハイ マンナビスケット	高野豆腐	玉ねぎ 人参 ほうれん草	米 そうめん 上白糖 ハイハイ・マンナビスケット
21	火	動物ビスケット	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	りんごの甘煮	ささみ	人参 玉ねぎ 大根 りんご	米 じゃが芋 上白糖
22	水	ハイハイ	7倍粥 野菜のそぼろ煮 すまし汁	じゃが芋マッシュ	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 上白糖 じゃが芋
23	木	おやさいせんべい	7倍粥 高野豆腐と野菜の煮物 スープ	オレンジ	高野豆腐	大根 人参 白菜 玉ねぎ・オレンジ	米 上白糖
24	金	マンナビスケット	7倍粥 野菜のそぼろ煮 すりおろしりんご	煮込みうどん	鶏ミンチ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー りんご	米 じゃが芋 上白糖 うどん
27	月	ベビーせんべい	7倍粥 ささみと野菜の煮物 スープ	さつま芋マッシュ	ささみ	人参	米 上白糖 さつま芋
28	火	動物ビスケット	7倍粥 白身魚の煮物 すまし汁	じゃが芋マッシュ	カレイ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ	米 上白糖 じゃが芋



### 体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。

### はしの使い方

はしにはいろいろな使い方があります。挟む（ソバを挟む）・混ぜる（卵を混ぜる）・切る（半分に切る）・ほぐす（魚をほぐす）・くるむ（のりでご飯をくるむ）などです。子どもといっしょにいろいろな使い方を確認しましょう。

