





12月 献立表

あおぞら総社



日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	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	その他	
1月	人参の煮物	家常豆腐（ダチャウドク） 三色ナムル ごはん すまし汁 果物	油・砂糖・片栗粉 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	豚肉・生揚げ・テンメンジャン・赤みそ	人参・玉ねぎ・しめじ・ピーマン・しょうが・にんにく もやし・小松菜・人参・にんにく 大根の葉・まいだけ・玉ねぎ	醤油・料理酒・中華だし 醤油・塩 だし・醤油・塩	餃子ピザ 牛乳
2火	せんべい	ハヤシライス さつまいもサラダ フルーツポンチ	米(国産) さつま芋・マヨドレ ゼリー	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース 人参・むき枝豆 フルーツカクテル(缶詰)・みかん(缶詰)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	ごまちゃんすこう 牛乳
3水	小魚	豚肉ときのこの生姜炒め コロコロサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 里芋	豚肉 大豆・チーズ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ・しいたけ・しめじ・ま きゅうり・コーン 小松菜・白ねぎ	醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・酢 だし	ポテトフライ 牛乳
4木	ウエハース	マーボー丼 大根サラダ 汁ビーフン 果物	米(国産)・砂糖・調合ごま油・片栗粉 マヨドレ ビーフン	豆腐・豚ひき肉・赤みそ ツナフレーク	玉ねぎ・ニラ・しいたけ・しょうが・にんにく きゅうり・大根 チンゲン菜・人参	醤油・料理酒・中華だし 塩 中華だし	ピザまん 牛乳
5金	昆布	ハムカツ 添え野菜 おでん風 ごはん 味噌汁	油 黒こんにゃく 米(国産)	ハムカツ（ハム・パン粉・卵） ちくわ 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 大根・人参 もやし・なす	中濃ソース 塩・コンソメ だし・塩・醤油 だし	もちもちチーズ 牛乳
6土	五穀ビスケット	たぬきうどん 焼かぼちゃ 小松菜と人参のナムル	うどん・揚げ玉・砂糖 油 白ごま・砂糖・調合ごま油	生揚げ	わかめ・青ねぎ かぼちゃ 小松菜・人参・にんにく	だし・醤油・みりん風調味料 塩 醤油・塩	せんべい 麦茶
8月	ゼリー	豚肉と白菜の甘辛炒め丼 水菜とツナのスパゲティサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・白ごま・油・砂糖 スパゲティ・和風ドレッシング おつゆ麩	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・白菜・しょうが・にんにく 水菜・レモン果汁 ほうれん草・えのきたけ	醤油・みりん風調味料・料理酒 だし	いちごマフィン 牛乳
9火	蒸し南瓜	サバ塩焼き 野菜納豆 ごはん 味噌汁 果物	 米(国産) 里芋	さば 納豆 赤みそ・白みそ	白菜・人参・小松菜 なす・青ねぎ	塩 醤油 だし	カラフルゼリー せんべい 麦茶
10水	スティックきゅうり	鶏肉の照焼 みそバターポテト ほうれん草と油揚げの和え物 ごはん スープ	砂糖 じゃが芋・砂糖・バター 米(国産)	鶏肉 みそ 味付け油揚げ	しょうが ほうれん草・人参 かぶ・青ねぎ・白菜	醤油・料理酒・みりん風調味料 醤油・だし コンソメ	あんホイップサンド 牛乳
11木	蒸しさつまいも	スパゲティミートソース 花野菜サラダ スープ ぶどうゼリー	スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 イタリアンドレッシング	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライパセリ カリフラワー・ブロッコリー・コーン 大根・さやいんげん・えのきたけ	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ コンソメ ぶどうゼリー	鮭おにぎり 麦茶
12金	人参の煮物	チキン南蛮 もやしとツナのサラダ ごはん トマトスープ 果物	小麦粉・片栗粉・油・砂糖・タルタルソース 油・砂糖 米(国産) 砂糖	鶏肉 ツナフレーク	にんにく・しょうが もやし・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・しめじ・トマトベース	料理酒・酢・醤油 酢・醤油・だし コンソメ・トマトケチャップ	コーンフレーク 牛乳
13土	ウエハース	焼き鳥丼 かぶの塩昆布和え 味噌汁	米(国産)・砂糖 里芋	鶏肉 赤みそ・白みそ	しょうが・ほうれん草・のり かぶ・きゅうり・塩昆布 青ねぎ・まいだけ	醤油・みりん風調味料・焼鳥のたれ だし	せんべい 麦茶
15月	五穀ビスケット	ツナカレー 切干大根のさっぱり和え フルーツヨーグルト	米(国産)・じゃが芋・いちごジャム 砂糖 砂糖	ツナフレーク ヨーグルト	玉ねぎ・人参 切干大根・きゅうり・人参 りんご(缶詰)・黄桃(缶詰)	カレーフレーク 酢・醤油・みりん風調味料	チュロス 牛乳
16火	せんべい	ソースチキンカツ丼 ひじきサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油 マヨドレ 里芋	やわらかチキンカツ（鶏肉・小麦粉・パン粉） しらす 油揚げ・赤みそ・白みそ	キャベツ ひじき・コーン・むき枝豆 玉ねぎ	中濃ソース・みりん風調味料・料理酒・トマトケチャップ・ウスターソース だし・醤油 だし	いももち（みたらし風） 牛乳
17水	大根の煮物	白身魚の塩こうじ焼き(カレー風味) 白菜とウィンナーの蒸し煮 ポテトサラダ 菜飯 味噌汁	 じゃが芋・マヨドレ 米(国産) おつゆ麩	ホキ ウィンナー 赤みそ・白みそ	しょうが 白菜 人参・きゅうり 菜めしの素 さやいんげん・もやし	塩こうじ・料理酒・だし・カレーパウダー コンソメ 塩 だし	メーブルチーズ蒸しパン 牛乳
18木	昆布	回鍋肉（ホイコーロー） かぼちゃサラダ ごはん スープ 果物	油・砂糖・片栗粉 マヨドレ 米(国産)	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参・しょうが・にんにく かぼちゃ・むき枝豆 しいたけ・大根の葉・玉ねぎ	醤油・みりん風調味料 塩 中華だし	フルフルデザート（りんご） せんべい 麦茶
19金	小魚	クリームシチュー【お誕生日会・クリスマス会】 チキンナゲット コールスローサラダ バターロール 果物 	じゃが芋 油 フレンチドレッシング(白) バターロールパン	ウィンナー・牛乳 チキンナゲット	玉ねぎ・人参・コーン 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参	コンソメ・クリームシチューミックス トマトケチャップ	お誕生日ケーキ 麦茶
20土	ジャガビー	ちゃんぽん 胡瓜とお麩の酢の物 焼さつまいも	ラーメン・油 おつゆ麩・砂糖 さつま芋・油	鶏肉・さつま揚げ	玉ねぎ・人参・もやし・キャベツ・さやえんどう きゅうり	中華だし・チャンボンスープ 酢・醤油 塩	五穀ビスケット 麦茶
22月	スティックきゅうり	高野豆腐のそぼろ丼 ほうれん草と春雨のツナマヨサラダ 味噌汁 果物	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 緑豆春雨・マヨドレ・砂糖・白ごま じゃが芋	凍り豆腐・豚ひき肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・しいたけ・さやえんどう・しょうが ほうれん草 青ねぎ・白菜	醤油・料理酒・だし 酢・醤油・鶏がらスープ だし	ドームケーキ（カスタード） 牛乳
23火	粉ふきいも	厚揚げと野菜のオイスターソース炒め カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 果物	油・砂糖・片栗粉 油・砂糖 米(国産) 里芋	生揚げ・豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・まいだけ カリフラワー・きゅうり・コーン 大根・えのきたけ	オイスターソース・醤油 醤油・酢 だし	まんじゅう 牛乳
24水	昆布	照焼ハンバーグ じゃがバターコーン ごはん スープ 果物	パン粉・油・砂糖 じゃが芋・バター 米(国産)	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ コーン・ピーマン かぶ・オクラ・人参	塩・醤油・みりん風調味料・料理酒 コンソメ	クリスマスクッキー 牛乳 
25木	五穀ビスケット	たらの味噌焼き がんもの煮物 れんこんのカレーマヨサラダ ごはん すまし汁	砂糖 砂糖 マヨドレ 米(国産) そうめん	たら・白みそ がんもどき	しょうが 人参・グリーンピース れんこん・ブロッコリー 水菜・まいだけ	料理酒・みりん風調味料・だし だし・醤油・料理酒 カレーパウダー・だし・醤油 だし・醤油・塩	アイスクリーム 麦茶
26金	ウエハース	年越しきつねうどん 焼売 ほうれん草のごま和え 型抜きチーズ	うどん・砂糖 白ごま・砂糖	味付け油揚げ 肉しゅうまい（鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ） チーズ	わかめ・青ねぎ ほうれん草・人参・しめじ	だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	ゆかりおにぎり 麦茶
27土	ゼリー	焼豚チャーハン 中華サラダ スープ	米(国産)・油 砂糖・調合ごま油	焼豚・卵そぼろ ツナフレーク 豆腐	白ねぎ もやし・きゅうり・人参 人参・ニラ	中華だし 醤油・酢 中華だし	せんべい 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

（月間平均値）エネルギー：以上児 569kcal タンパク質：21.0g 脂質：17.5g カルシウム：202mg
未満児 455kcal タンパク質：16.8g 脂質：13.9g カルシウム：162mg






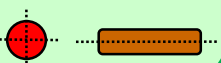








食育ひろば



食品による窒息により、こどもの命が失われる事例が度々発生しています。
事故は未就学児(特に 5 歳以下)に多く、「食品」「こども」それぞれに注意が必要です。
今回は注意が必要な食品と、事故防止につながる対策をご紹介します。

●食品による窒息を防ぐ●

窒息につながりやすい食べ物			食べ物による窒息事故を防ぐために	
弾力がある	かみ切りにくい	■ソーセージ ■きのこ 	1	かたい豆、ナッツ類、あめなどは 5 歳以下のこどもには食べさせない。 
丸い	吸い込んで 気道を 塞ぎやすい	■ミニトマト ■豆類 ■ぶどう 	2	果物、野菜、肉、魚などの硬くて、かみ切りにくい 食材は、小さく切ってから食べさせる。 
粘着性が高い	唾液と混ざると のみ込みにくい	■もち ■ごはん 	3	ミニトマトやぶどうなどの丸い食べ物は4つに、 ソーセージなどは半分に切るなどして、丸ごと 食べさせないようにする。 
硬い	かみ切りにくい	■えび ■いか 	4	正しい姿勢で 食べさせる。 動いたり、泣いたり している場合は 食べさせない。 
唾液を吸う	口の中で ばさつきやすい	■パン ■ゆで卵 ■のり 	5	ごはん、パン、おもちは、 水分とともに よく噛みながら 食べさせ、詰め込み すぎない。 
口の中で バラバラに なりやすい	まともらず のみ込みにくい	■ひき肉 ■ブロックリー 		
果物	切り方や硬さに よっては 詰まりやすい	■りんご ■梨 		

～クイズ～

のどに詰ませやすいものかどうかを判断する
「大きさの基準」があります。3 歳児を想定した
場合、のどに詰ませやすい大きさは、
次のうちどれでしょう？

① 2cm ② 3cm ③ 4cm

3 歳児の口の大きさは約4cm で
「トイレトペーパーの芯」ほどです。
これより小さいものを、飲み込んだ場合、
気道を塞ぐ可能性があります。
危険な大きさかどうかの目安にしましょう。
市販で誤飲チェッカーも販売されています。



答え ①②③すべて

約4cm



噛む力や飲み込む力は個人差があるため、年齢にとられない、その子にあった対応が必要です。
切り方や調理方法を工夫して、注意しながらも楽しく食事ができるようにしましょう。



12月 献立表（離乳食）



あおぞら総社



日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）	日付	曜日	午前おやつ （後期） （中期）	献立名 離乳（初期）ペースト食	献立名 離乳（中期）	献立名 離乳（後期）	午後おやつ （後期） （中期）
1	月	人参の煮物	10倍がゆ 人参のペースト	豆腐と人参の煮物 小松菜の煮浸し	豆腐と人参の煮物 小松菜の煮浸し	フルーツ（バナナ） ハイハイ	15	月	バナナクッキー	10倍がゆ じゃが芋のペースト	ツナと野菜の味噌おじや ブロッコリーの煮浸し	ツナと野菜の味噌おじや ブロッコリーの煮浸し	さつまいもおやき
		人参のだし煮	小松菜のペースト 豆腐のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） ハイハイ			アンパンマンベビーせんべい	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	じゃが芋の煮物	じゃが芋の煮物	さつまいもパン粥
2	火	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ 人参のペースト	鶏肉とトマトの豆乳おじや さつまいもの煮物	鶏肉とトマトの豆乳おじや さつまいもの煮物	食パン	16	火	お魚スナック	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と人参の煮物 キャベツの煮浸し	蒸しじゃがいも ハイハイ
		アンパンマンベビーせんべい	さつま芋のペースト 玉ねぎのペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	パン粥			小魚せんべい	人参のペースト キャベツのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	蒸しじゃがいも ハイハイ
3	水	小魚せんべい	10倍がゆ 大根のペースト	鶏肉と小松菜の煮物 大根の旨煮	鶏肉と小松菜の煮物 大根の旨煮	じゃがいもおやき	17	水	大根の煮物	10倍がゆ じゃが芋のペースト	白身魚と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し	白身魚と玉ねぎの煮物 白菜の煮浸し	食パン
		小魚せんべい	人参のペースト 小松菜のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	じゃがいもパン粥			大根のだし煮	白菜のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
4	木	バナナクッキー	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し	鶏肉と玉ねぎの煮物 チンゲン菜の煮浸し	フルーツ（りんご） アンパンマンベビーせんべい	18	木	ポーロ	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツと人参の煮物	鶏肉と南瓜の煮物 キャベツと人参の煮物	フルーツ（バナナ） やきいもクッキー
		ハイハイ	人参のペースト 豆腐のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（りんご） アンパンマンベビーせんべい			ポーロ	ブロッコリーのペースト かぼちゃのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） ハイハイ
5	金	ポーロ	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	鶏と野菜の味噌おじや キャベツの煮浸し	鶏と野菜の味噌おじや キャベツの煮浸し	南瓜の甘煮 お魚スナック	19	金	小魚せんべい	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	鶏とキャベツのおじや ブロッコリーの煮物	鶏とキャベツのおじや ブロッコリーの煮物	かぼちゃおやき
		ポーロ	キャベツのペースト 人参のペースト	なすの煮物	なすの煮物	南瓜の甘煮 小魚せんべい			小魚せんべい	キャベツのペースト じゃが芋のペースト	じゃが芋と人参の煮物	じゃが芋と人参の煮物	かぼちゃパン粥
6	土	ハイハイ	10倍がゆ 小松菜のペースト	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃの煮物	鶏肉と野菜のうどん かぼちゃの煮物	ポーロ	20	土	ハイハイ	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と野菜のうどん さつま芋の煮物	鶏肉と野菜のうどん さつま芋の煮物	ポーロ
		ハイハイ	かぼちゃのペースト 人参のペースト	小松菜の煮浸し	小松菜の煮浸し	ポーロ			ハイハイ	さつま芋のペースト 人参のペースト	人参の旨煮	人参の旨煮	ポーロ
8	月	えだまめビスケット	10倍がゆ ほうれん草のペースト	鶏肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	鶏肉と白菜の煮物 ブロッコリーの煮浸し	フルーツ（バナナ） ハイハイ	22	月	ポーロ	10倍がゆ じゃが芋のペースト	鶏肉とほうれん草の煮物 白菜の煮浸し	鶏肉とほうれん草の煮物 白菜の煮浸し	食パン
		アンパンマンベビーせんべい	白菜のペースト ブロッコリーのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	フルーツ（バナナ） ハイハイ			ポーロ	白菜のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	パン粥
9	火	蒸し南瓜	10倍がゆ 玉ねぎのペースト	白身魚の煮物 なすの煮浸し	白身魚の煮物 なすの煮浸し	人参の甘煮 お野菜スナック	23	火	粉ふきいも	10倍がゆ キャベツのペースト	豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	豆腐と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	人参の甘煮 えだまめビスケット
		蒸し南瓜	小松菜のペースト 人参のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	人参の甘煮 小魚せんべい			粉ふきいも	人参のペースト 大根のペースト	7倍がゆ 味噌汁	5倍がゆ 味噌汁	人参の甘煮 アンパンマンベビーせんべい
10	水	ポーロ	10倍がゆ かぶのペースト	鶏肉とじゃが芋の煮物 かぶの煮物	じゃが芋ハンバーグ かぶの煮物	食パン	24	水	お野菜スナック	10倍がゆ 豆腐のペースト	そぼろ煮 かぶの煮物	照焼ハンバーグ かぶの煮物	フルーツ（りんご） 小魚せんべい
		ポーロ	人参のペースト 白菜のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	パン粥			ハイハイ	ブロッコリーのペースト かぶのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（りんご） 小魚せんべい
11	木	蒸しさつまいも	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	ツナと野菜のトマトうどん ブロッコリーの煮浸し	ツナと野菜のトマトうどん ブロッコリーの煮浸し	しらすおじや	25	木	アンパンマンベビーせんべい	10倍がゆ ブロッコリーのペースト	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの煮物	白身魚の味噌煮 ブロッコリーの煮物	フルーツ（バナナ） ハイハイ
		蒸しさつまいも	玉ねぎのペースト 大根のペースト	大根の旨煮	大根の旨煮	しらすおじや			アンパンマンベビーせんべい	人参のペースト 玉ねぎのペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（バナナ） ハイハイ
12	金	人参の煮物	10倍がゆ キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	鶏肉と野菜の煮物 キャベツの煮浸し	フルーツ（りんご） やきいもクッキー	26	金	バナナクッキー	10倍がゆ かぼちゃのペースト	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮物	味噌煮込みうどん かぼちゃの煮物	おかかおじや
		人参のだし煮	ブロッコリーのペースト 人参のペースト	7倍がゆ スープ	5倍がゆ スープ	フルーツ（りんご） ハイハイ			小魚せんべい	人参のペースト ほうれん草のペースト	ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	おかかおじや
13	土	ハイハイ	10倍がゆ かぶのペースト	鶏そぼろのおじや かぶの煮物	鶏そぼろのおじや かぶの煮物	ポーロ	27	土	ハイハイ	10倍がゆ じゃが芋のペースト	ツナと人参のおじや じゃが芋の煮物	ツナと人参のおじや じゃが芋の煮物	ポーロ
		ハイハイ	ほうれん草のペースト 人参のペースト	ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	ポーロ			ハイハイ	人参のペースト ブロッコリーのペースト	ブロッコリーの煮浸し	ブロッコリーの煮浸し	ポーロ

※中期と後期では味付けや食材の形状を変えて提供しています。