

12月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	火	鶏肉の照り焼き りんごサラダ 豆乳みそ汁 果物	鶏肉/キャベツ 胡瓜 人参 りんご/南瓜 玉葱 豆乳 キャベツ/みかん	食パン	マーマレードチキン りんごサラダ 果物 豆乳みそ汁	鶏肉 生姜 にんにく マーマレードジャム/キャベツ 胡瓜 人参 りんご/南瓜 玉葱 キャベツ しめじ みそ 豆乳/みかん	牛乳 ポテトサンド
2	水	白身魚煮 切干の煮物 果物 五目汁	白身魚/切り干し 人参 大根 人参 里芋/みかん	バナナ	コーンフレーク揚げ 切干の煮物 果物 五目汁	白身 小麦粉 コーンフレーク ケチャップ/切干 人参 はんぺん ごぼう 人参 椎茸 里芋 大根 ごぼう 人参/みかん	牛乳 バナナ お菓子
3	木	厚揚げのみそ煮 さつまいもの煮物 すまし汁 果物	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 /さつまいも/豆腐 わかめ /みかん	ヨーグルト	厚揚げのみそ炒め さつまいものさんぴら かき玉汁 果物	厚揚げ 豚肉 キャベツ 人参 たけのこ 青梗菜 みそ/さつまいも 鶏肉 にんじん いんげん 干しいたけ ごま油 みそ/豆腐 卵 わかめ/みかん	牛乳 ヨーグルトパン
4	金	おでん 酢の物 みそ汁 果物	大根 人参/胡瓜 しらす /豆腐 なめこ みそ/みかん	ウエハース	おでん 酢の物 みそ汁 果物	大根 こんにゃく さつまいも ちくわ ウィンナー /胡瓜 わかめ しらす/豆腐 なめこ 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子
7	月	すき焼きうどん なます 果物	豚肉 焼き豆腐 白菜 人参 うどん/人参 大根 胡瓜 /みかん	りんご	すき焼きうどん なます ちくわの炒り煮 果物	豚肉 焼き豆腐 白菜 葱 白滝 椎茸 人参 うどん/大根 人参 胡瓜 ちりめん/ちくわ ごま/みかん	牛乳 ゆで卵 りんご
8	火	鶏肉の照り焼き 青菜のお浸し みそ汁 果物	鶏肉/青菜 人参 玉葱 もやし/白菜 人参 みそ/バナナ	ヨーグルト	鶏肉のかわり焼き 青菜のごま和え みそ汁 果物	鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ/青菜 しめじ 人参 玉葱 もやし ごま/白菜 人参 あげ 玉葱 みそ/バナナ	ヨーグルト バナナ
9	水	白身魚煮 春雨サラダ みそ汁 果物	白身魚/春雨 人参 胡瓜 /大根 人参 豆腐 みそ	乳児用 ビスケット	魚のごまマヨネーズ焼き 春雨サラダ 豚汁 果物	白身 小麦粉 バター 玉葱 マヨネーズ 粉チーズ/春雨 人参 胡瓜 ハム/豚肉 人参 大根 豆腐 ごぼう 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子
10	木	鶏肉のケチャップ煮 マカロニサラダ すまし汁 果物	鶏肉 玉葱 ケチャップ/胡瓜 人参 マカロニ/大根 人参 /みかん	クッキー	鶏肉の甘辛揚げ 果物 マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉 片栗粉 ケチャップ/マカロニ 胡瓜 人参 玉葱 ハム マヨネーズ/大根 人参 玉葱 コンソメ /みかん	牛乳 ザクザク クッキー
11	金	豚肉とキャベツ煮 大豆とひじきの煮物 みそ汁 果物	豚肉 キャベツ 人参/大豆 ひじき 人参/切り干し 厚揚げ みそ/バナナ	乳児用 せんべい	華風炒め みそ汁 大豆とひじきのサラダ 果物	豚肉 青菜 人参 たけのこ エリンギ キャベツ 玉葱 卵 生姜 中華だし/大豆 人参 ひじき 胡瓜 玉葱 マヨネーズ/切干 厚揚げ わかめ みそ/バナナ	牛乳 お菓子
14	月	ポテトグラタン ツナサラダ スープ 果物	人参 玉葱 豚ミンチ バター 小麦粉 牛乳 メークイン /ツナ キャベツ 人参 玉葱 /青菜 玉葱 人参/みかん	バナナソフト クッキー	ポテトグラタン ツナサラダ スープ 果物	人参 玉葱 豚ミンチ コーン しめじ バター 小麦粉 牛乳 メークイン パン粉 粉チーズ/ツナ キャベツ 胡瓜 人参 マヨドレ/青菜 玉葱 人参 コーン コンソメ /みかん	牛乳 バナナソフト クッキー
15	火	白身魚のみそ煮 青菜の和え物 のっぺい汁 果物	白身魚 みそ/小松菜 人参 キャベツ/大根 人参 里芋 /みかん	野菜粥	白身魚と玉葱のみそ煮 ごま和え のっぺい汁 果物	白身 玉葱 生姜 みそ/小松菜 キャベツ 人参 ごま/鶏肉 大根 人参 里芋 椎茸 葱 片栗粉/みかん	いなり寿司
16	水	白菜と豚肉の煮物 さつまいもサラダ すまし汁 果物	豚肉 白菜 玉葱 ピーマン /さつまいも 胡瓜 人参 /えのき 葱/みかん	ウエハース	タイピーエン さつまいもサラダ かき玉スープ 果物	豚肉 エビ 春雨 白菜 玉葱 赤ピーマン かまぼこ 椎茸 水菜 鶏がらスープ/さつまいも 胡瓜 人参 マヨネーズ/卵 えのき 葱/みかん	牛乳 ドーナツ
17	木	肉じゃが キャベツとツナ和え 果物	牛肉 メークイン 人参 玉葱/キャベツ ツナ/バナナ	プリン	エビフライカレー キャベツとツナの 甘酢和え 果物	えび 小麦粉 パン粉 卵 牛肉 メークイン 人参 玉葱 カレールウ キャベツ 人参 ツナ /バナナ	牛乳 プリン
18	金	スパゲティ 白菜とりんごのサラダ スープ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 豚ミンチ ケチャップ/りんご 白菜/豆腐 玉葱/みかん	乳児用 ビスケット	ミートスパゲティ 白菜とりんごのサラダ 豆腐スープ 果物	スパゲティ 人参 玉葱 豚ミンチ ホールトマト コンソメ ケチャップソース/白菜 りんご レーズン/豆腐 玉葱 かにかま コンソメ/みかん	牛乳 お菓子
19	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
21	月	南瓜のそぼろ煮 キャベツ和え 田舎汁 果物	南瓜 豚ミンチ 玉葱/キャベツ 人参/人参 豆腐 みそ/みかん	煮込みめん	南瓜のコロッケ ごま酢和え 田舎汁 果物	南瓜 豚ミンチ 玉葱 小麦粉 卵 パン粉/キャベツ 人参 ちくわ 卵 ごま/人参 ごぼう 鶏肉 豆腐 みそ 葱/みかん	牛乳 焼きそば
22	火	クリームシチュー 白菜の和え物 果物	豚肉 メークイン 玉葱 人参 ブロッコリー/白菜 胡瓜 ツナ/みかん	乳児用 せんべい	クリームシチュー 焼売 ごまマヨ和え 果物	豚肉 メークイン 人参 玉葱 しめじ ブロッコリー バター 小麦粉 牛乳 コンソメ スキム/白菜 胡瓜 ツナ マヨネーズ ごま/焼売 /みかん	牛乳 まんじゅう
23	水	白身魚煮 五目豆煮 さつまいも 果物	白身魚 人参/大豆 人参 ごぼう しいたけ/さつまいも 大根 人参 豆腐 みそ/みかん	チーズ ウエハース	魚のもみじ焼き 五目豆煮 さつまいも 果物	白身魚 人参 ピーマン みそ マヨネーズ/大豆 人参 こんにゃく ごぼう 椎茸 /さつまいも 大根 人参 豆腐 鶏肉 ねぎ みそ/みかん	牛乳 チーズ お菓子
24	木	鶏団子の煮物 ごぼうの煮物 オニオンスープ	鶏ミンチ 玉葱/じゃがいも /玉葱 人参 葱/コンソメ/みかん	パンケーキ	チキンピラフ ハンバーグ 雪だるまポテト ウィンナー オニオンスープ 果物	米 鶏肉 玉葱 人参 コーン ケチャップ/豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 玉葱/メークイン 人参 ミントマツ グリンピース/ウィンナー /玉葱 人参 葱 コンソメ/みかん	牛乳 ケーキ
25	金	豚肉と玉葱の煮物 もやしの和え物 みそ汁 果物	豚肉 玉葱 人参 ピーマン /人参 胡瓜 もやし/メークイン 玉葱 葱 みそ/バナナ	乳児用 ビスケット	豚肉と玉葱のカレー炒め もやしのナムル みそ汁 果物	豚肉 ピーマン 玉葱 人参 片栗粉 カレー粉/もやし 胡瓜 人参 ハム ごま/メークイン 玉葱 かまぼこ 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子
26	土	パン 果物			サンドイッチ 果物		
28	月	鶏肉の照り煮 みそ汁 のり and え	鶏肉/豆腐 わかめ 葱 /ほうれん草 人参 のり佃煮	乳児用 せんべい	鶏肉の照り焼き みそ汁 青菜ののり and え	鶏肉 /豆腐 わかめ 葱/ほうれん草 人参 のり佃煮	お菓子

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。