

12月離乳食献立表

0歳児さくら組

		中擧(7~8カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	曜	献立	献立	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1	水	豆腐のすまし汁 ブロッコリー煮浸し	豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー 胡瓜	ずりおろしりんご	厚揚げのみそ炒め かき玉汁 ブロッコリーのごま酢和え みかん	厚揚げ 玉葱 人参 鶏ミンチ ピーマン しいたけ/玉葱 人参 卵 ほうれん草/ブロッコリー 胡瓜 ちくわ ごま みかん	牛乳 卵サンド
2	木	南瓜煮 豆腐と人参煮	南瓜 豆腐 人参 玉葱	ずりおろしりんご	肉豆腐 みそ汁 切り干しのほりほり漬け オレンジ	豚肉 豆腐 玉葱 人参 えのき 葱 /切り干し 人参 ちりめん 胡瓜/南瓜 人参 揚げみそ/オレンジ	ヨーグルト バナナ
3	金	白身魚煮 大根と人参煮	白身魚 大根 人参	ずりおろしりんご	白身魚の香り揚げ 梅おかつ和え 冬野菜のみそ汁 みかん	白身 青のり 天ぷら粉/ほうれん草 キャベツ 人参 梅肉 糸けずり/白菜 大根 里芋 人参 厚揚げ みそ/みかん	牛乳 パン
6	月	キャベツと人参煮 豆腐とかぶのすまし汁	キャベツ 人参 豆腐 かぶ	ずりおろしりんご	豚肉と春雨の中華炒め チーズサラダ みそ汁 みかん	豚肉 玉葱 人参 しいたけ 春雨 小松菜 ごま/チーズ キャベツ 胡瓜 人参/豆腐 かぶ わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 リンゴと さつまいもケーキ
7	火	白菜と豆腐煮 さつまいも煮	白菜 人参 豆腐 さつまいも	ずりおろしりんご	鯖の南部焼き 青菜の白和え さつまいも汁 みかん	白身 生姜/ほうれん草 白菜 豆腐 すりごま 人参 かまぼこ/さつまいも 大根 人参 鶏肉 みそ 葱/みかん	カルシウム おにぎり
8	水	大根と人参煮 豆腐と玉葱のすまし汁	大根 人参 豆腐 玉葱	ずりおろしりんご	親子煮 大根サラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 高野豆腐 椎茸 卵 葱/大根 胡瓜 人参 かにかま/切干 豆腐 わかめ みそ/バナナ	牛乳 ピザトースト
9	木	南瓜煮 白身魚のあんかけ	南瓜 白身魚 玉葱 人参	ずりおろしりんご	イタリアンスープ ミートボール 南瓜サラダ オレンジ	キャベツ 玉葱 人参 卵 ベーコン マカロニ 粉チーズ/南瓜 胡瓜 ツナ マヨネーズ ごま/ミートボール/オレンジ	牛乳 パン
10	金	豆腐と大根煮 ほうれん草煮浸し	豆腐 大根 ほうれん草 人参	ずりおろしりんご	油淋鶏 ごまドレ和え みそ汁 みかん	鶏肉 片栗粉 葱 にんにく 生姜/ちくわ 人参 ほうれん草 ハム ごまドレッシング/豆腐 人参 大根 うす揚げ みそ みかん	牛乳 あべかわ マカロニ
11	土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
13	月	じゃがいもと玉葱煮 鮭とブロッコリー煮	じゃが芋 玉葱 鮭 ブロッコリー	ずりおろしりんご	ビーフシチュー ウィンナー ひじきサラダ バナナ	牛肉 人参 玉葱 メークイン しめじ ブロッコリー ビーフシチュー コンソメ /ウィンナー/ひじき 人参 ハム コーン 胡瓜/バナナ	牛乳 マシュマロサンド
14	火	白身魚煮 大根のすまし汁	白身魚 大根 人参	ずりおろしりんご	白身魚のカレムニエル おかつ和え 豆乳みそ汁 みかん	鶏肉 パン粉 粉チーズ パセリ/小松菜 白菜 かにかま 人参 糸けずり/大根 人参 うす揚げ 豆乳 みそ/みかん	牛乳 手つくり肉まん
15	水	さつまいも煮 豆腐と人参煮	さつまいも 豆腐 人参	ずりおろしりんご	鶏ごぼうおこわ 鶏肉のパン粉焼き ブロッコリー さつまいも/バター みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ ごぼう 人参 いんげん/鶏もも肉 パン粉 粉チーズ パセリ/ブロッコリー/さつまいも/豆腐 なめこ みそ オレンジ	牛乳 ケーキ
16	木	キャベツ煮浸し 豆腐と青菜のすまし汁	キャベツ 人参 豆腐 ほうれん草	ずりおろしりんご	チーズ入りミートローフ キャベツの甘酢和え すまし汁 みかん	豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 豆腐 パン粉 卵 玉葱 チーズ /キャベツ 人参 かにかま /豆腐 人参 ほうれん草 みかん	牛乳 パン
17	金	じゃがいもの煮物 キャベツのすまし汁	じゃが芋 玉葱 キャベツ 人参	ずりおろしりんご	酢豚 白雪サラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しいたけ だけのこ、ピーマン にんにく 生姜/キャベツ/おから 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ/キャベツ 人参 厚揚げ みそ/オレンジ	牛乳 ドーナツ
18	土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
20	月	煮込みうどん 南瓜煮	うどん 大根 人参 南瓜	ずりおろしりんご	けんちんうどん 南瓜の甘煮 ちりめん和え みかん	うどん 豚肉 大根 人参 うす揚げ ごぼう 葱/南瓜 /白菜 人参 ほうれん草 ちりめんじゃこ/みかん	牛乳 大豆入り スコーン
21	火	じゃがいものそぼろ煮 キャベツ煮込み	じゃがいも 鶏ミンチ キャベツ 人参	ずりおろしりんご	カレー肉じゃが バナナ キャベツサラダ 白菜のスープ	豚肉 玉葱 メークイン 人参 いんげん/キャベツ コーン 胡瓜 ハム フレンチドレッシング/白菜 人参 豆腐 鶏ガラ/バナナ	牛乳 焼きいも
22	水	白身魚のあんかけ じゃがいもと人参煮	白身魚 玉葱 じゃがいも 人参	ずりおろしりんご	えびピラフ ミルクスープ みかん もみの木ハンバーグ ツリー型ポテトサラダ	えび 玉葱 いんげん/牛乳 玉葱 人参 ハム マカロニ /豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱/メークイン 人参 胡瓜 マヨネーズ/みかん	牛乳 クリスマス デザート
23	木	大根のそぼろ煮 豆腐と人参の すまし汁	大根 人参 鶏ミンチ 豆腐 人参	ずりおろしりんご	おでん 酢の物 みそ汁 オレンジ	大根 卵 人参 ちくわ 平天 厚揚げ こんにゃく/胡瓜 わかめ しらす/豆腐 えのき 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 パン
24	金	白身魚煮 大根と豆腐のすまし汁	白身魚 大根 人参 豆腐	ずりおろしりんご	鯖のタルタル焼き 五目汁 胡瓜ともやしのナムル みかん	白身 マヨネーズ パセリ 卵/胡瓜 もやし 人参 ハム ごま油/大根 人参 豆腐 ごぼう 白ネギ/みかん	牛乳 バナナマフィン
25	土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
27	月	キャベツのそぼろ煮 じゃがいもスープ	キャベツ 人参 鶏ミンチ 玉葱 人参 メークイン	ずりおろしりんご	ポパイグラタン ごま和え ポテトスープ バナナ	マカロニ 玉葱 ほうれん草 ツナ 人参 牛乳 小麦粉/バター チーズ/パン粉/キャベツ かまぼこ ごま/じゃがいも 玉葱 人参 コンソメ パセリ/バナナ	大根飯
28	火	白身魚あんかけ 貝たくさん汁	白身魚 人参 大根 豆腐 人参	ずりおろしりんご	焼き魚 貝たくさん汁 ブロッコリーごま和え みかん	白身魚/大根 豆腐 人参 葱 揚げ みそ/ブロッコリー ごま みかん	牛乳 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。  
午前のおやつはりんごです。