



12月離乳食献立表



H27.12.1

たかさご保育園キッチン

日	曜	2～3回食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:30～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1 15	火	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、しめじ) 野菜スープ (さつまいも、えのき、人参)	軟飯 豚ひき肉と野菜の煮物 煮魚、野菜スープ	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜スープ (人参、長ねぎ、大根)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
2 16	水	かゆ、煮魚 (かじき) 煮ひたし (ほうれん草、人参) 味噌汁 (大根、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし、 大根と油揚げの味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 鮭入りスープ (生鮭、大根、人参、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
3 17	木	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、大根) コーンスープ (人参、クリームコーン、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 さつまいものバター煮 中華風コーンスープ	かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
5 19	土	かゆ、煮魚 (白身魚) 茹でブロッコリー (ブロッコリー) 野菜スープ (キャベツ、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、茹でブロッコリー スティックチーズ きゃべつと玉ねぎのスープ	野菜雑炊 (きゃべつ、人参、玉ねぎ)	野菜雑炊 牛乳
7 21	月	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁 (なめこ、人参)	軟飯、はすの天ぷら 豆腐と野菜の煮物 豆腐となめこの味噌汁	かゆ、じゃがいもの煮物 (じゃがいも) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳
22	火	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、人参、大根、えのき) 味噌汁 (もやし、玉ねぎ)	軟飯、さつまいもの甘煮 鶏挽き肉と野菜の煮物 えのきともやしのスープ	かゆ、さつまいもスティック (さつまいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
9	水	かゆ、煮魚 (かじき) 煮ひたし (小松菜、人参) 味噌汁 (玉ねぎ、人参)	軟飯、煮魚、煮ひたし マカロニのケチャップ煮 玉ねぎの味噌汁	じゃがいものトマト煮 (生鮭、じゃが芋、玉ねぎ、トマト、玉ねぎ、人参) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	じゃが芋のトマト煮 牛乳、果物
10 24	木	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、大根、玉ねぎ)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 かき揚げ 麩のすまし汁	かゆ、スティック野菜 (大根、人参) 洋風スープ (生鮭、ピーマン、人参、玉ねぎ)	洋風雑炊 牛乳、果物
11 25	金	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁 (かぶ、人参)	軟飯、ひき肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、煮ひたし (きゃべつ、かつおぶし) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
26	土	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (大根、人参、玉ねぎ) 味噌汁 (もやし、人参)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 大根の甘煮 もやしのスープ	野菜雑炊 (さつまいも、人参、もやし)	野菜雑炊 牛乳
14 28	月	かゆ、煮魚 (生鮭) 野菜の煮物 (人参、大根、里芋) 味噌汁 (豆腐、えのき)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 りんごのコンポート 豆腐の味噌汁	かゆ、りんごの甘煮 (りんご) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、長ねぎ、大根)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
8	火	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ (じゃが芋、人参、大根)	軟飯、魚のホイル蒸し ウィンナーソテー クリームシチュー	かゆ、スティックポテト (じゃがいも) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
4	金	かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、白菜、玉ねぎ) 野菜スープ (人参、大根、わかめ)	軟飯、煮魚 鶏ひき肉と野菜の煮物 豚肉と白菜のスープ	かゆ、大根の甘煮 (大根) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
18	金	かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (じゃが芋、大根)	軟飯、煮魚、野菜の煮物 茹でブロッコリー かぼちゃのクリームスープ	かゆ、かぼちゃの甘煮 (かぼちゃ) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物

※都合により材料が変更になる場合があります。

☆0歳児おやつについて☆

0歳児のおやつは、1回量では、栄養が満たされないため、食事の一つと考えられます。
そのため、市販菓子ではなく、雑炊や、うどんなどの主食になるものがよいでしょう。
また、市販の菓子の場合、袋ごとだすのではなく、食べる量だけお皿にもってあげましょう。

