



# 12月離乳食献立表



H28. 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 (10:15～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:15～)
1 15	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根、えのき) コーンスープ(クリームコーン、人参、玉ねぎ)	軟飯、中華風コーンスープ ひき肉と野菜の煮物 じゃが芋の甘煮	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ(人参、大根、長ねぎ)	おかゆ雑炊 牛乳、果物
2 16	金	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃが芋) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、きゃべつの味噌汁 煮魚、野菜の煮物 かき揚げ	かゆ、おかゆ煮(きゃべつ、鰹節) 鮭入りスープ(生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
3	土	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、もやし)	軟飯、玉ねぎとベーコンのスープ 煮魚、煮ひたし スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根)	野菜雑炊 牛乳
5 19	月	かゆ、煮魚(かじき) 煮ひたし(人参、もやし) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯、豆腐のすまし汁 煮魚、煮ひたし さつま芋のバター煮	かゆ、さつま芋の甘煮(さつま芋) 野菜スープ(鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物
6 20	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、大根、白菜) 味噌汁(さつま芋、えのき)	軟飯、味噌汁(2～3回食と同じ) ひき肉と野菜の煮物 煮魚(おひょう)	かゆ、煮魚(白身魚) 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
7 21	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、長ねぎ) 春雨スープ(人参、大根、春雨)	軟飯、春雨スープ 豆腐と野菜の煮物 はすの天ぷら	かゆ、じゃが芋の甘煮(じゃが芋) 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、果物
8	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) わかめスープ(わかめ、玉ねぎ、大根)	軟飯、わかめスープ 煮魚、煮ひたし マカロニのケチャップ煮	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 味噌汁(かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
10 24	土	かゆ、煮魚(生鮭) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) ポテトスープ(人参、玉ねぎ、じゃが芋)	軟飯、ポテトスープ 煮魚、茹でブロッコリー 大根の甘煮	おかゆ雑炊 (人参、大根、長ねぎ、鰹節)	おかゆ雑炊 牛乳
12 26	月	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(人参、かぼちゃ)	軟飯、かぼちゃの味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 魚のいそげ揚げ	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) たら入りスープ(たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
13 27	火	かゆ、煮魚(白身魚) さつま芋の甘煮(さつま芋) もやしのスープ(人参、しいたけ、もやし)	軟飯、もやしのスープ 煮魚、さつま芋の甘煮 ウインナーソテー	じゃが芋のトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃが芋) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
14 28	水	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	軟飯、大根と油揚げの味噌汁 煮魚、煮ひたし かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) かじき入りスープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳、果物
9	金	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、大根、玉ねぎ、ブロッコリー) 味噌汁(人参、じゃが芋)	軟飯、人参と玉ねぎの味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 洋風スープ(生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
22	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃが芋) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、かぼちゃ)	軟飯、かぼちゃのクリームスープ 煮魚、野菜の煮物 ミニトマト、茹でブロッコリー	かゆ、煮ひたし(人参、きゃべつ) 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。

## 朝ごはんについて

完了食になったら朝ごはん、夕ごはんをしっかりとおうちで食べましょう。

特に朝食は午前中の活動のエネルギー源！朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

自分で食べられる様、ごはんをラップにくるんで、小さいおにぎりにするのもおすすめです。

味噌汁や野菜スープなどととて食べれば栄養バランスもよいですね♪