



12月離乳食献立表



H29. 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	金	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、白菜) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、玉ねぎの味噌汁 マッシュポテト	かゆ、かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 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
2 16	土	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) ポテトスープ(人参、玉ねぎ、じゃがいも)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 ポテトスープ、大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、大根)	野菜雑炊 牛乳
4 18	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、ほうれん草) すまし汁(豆腐、えのき)	軟飯、煮魚 煮ひたし、麩のすまし汁 さつまいもの天ぷら	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
5 19	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、大根、白菜) 味噌汁(えのき、かぼちゃ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 味噌汁、煮魚(おひょう)	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 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
6 20	水	まぐろのそぼろ丼(かじき、人参、玉ねぎ、干しいたけ) じゃがいもの煮物(じゃがいも) 味噌汁(大根、人参)	まぐろのそぼろ丼 じゃがいもの甘煮、かき揚げ 大根と油揚げの味噌汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 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	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、きゃべつ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、じゃがいもの味噌汁 ひき肉と野菜の煮物 マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら雑炊 牛乳、果物
9	土	かゆ、煮魚(白身魚) さつまいもの甘煮(さつまいも) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、きゃべつ)	軟飯、玉ねぎとコーンのスープ 煮魚、さつまいもの甘煮 スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、さつまいも)	野菜雑炊 牛乳
11 25	月	かゆ、煮魚(白身魚) ひじきの煮物(人参、ほうれん草、ひじき) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 ひじきの煮物、じゃがいもの甘煮 人参と玉ねぎの味噌汁	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
26	火	かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 味噌汁(人参、きゃべつ)	軟飯 魚のホイル蒸し、野菜スープ 茹でブロッコリー	かゆ、茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ (豚ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物
13 27	水	かゆ、煮魚(生鮭) 野菜の煮物(大根、人参) 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、野菜の煮物(人参、じゃがいも) 味噌汁(かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
14 28	木	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ) 味噌汁(豆腐、長ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 豆腐の味噌汁、かぼちゃの甘煮	じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、トマト、じゃがいも) 野菜スープ(大根、長ねぎ)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
8	金	かゆ、煮魚(白身魚) 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁(人参、大根、里芋)	軟飯 煮魚、茹でブロッコリー 豆乳味噌汁、りんごの甘煮	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 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
12	火	かゆ、ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ) 味噌汁(じゃがいも、長ねぎ)	軟飯 ひき肉と野菜の煮物、豚汁 かじきのいそげ揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
22	金	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(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、茹でブロッコリー マッシュポテト	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 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

※都合により、材料が変更になる場合があります。

体調不良のときの食事について

急に寒くなったこの時期は、子ども達はよく風邪をひいたり、下痢や便秘になります。体調不良のときにはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を準備しましょう。下痢のときには…刺激のない消化のよいものを食べましょう。下痢で水分が排出されるので、水分補給の為に白湯やお茶などを飲みましょう。便秘のときには…食物繊維の多い食事をとることと、水分補給、体を動かすことを心がけましょう。発熱のときには…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化のよいものを食べましょう。