



# 12月離乳食献立表



H24.12.1

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	土	かゆ、煮魚(白身魚) じゃがいもの甘煮(じゃがいも) 野菜スープ(大根、人参、長ねぎ)	軟飯、野菜スープ 煮魚、じゃがいもの甘煮 スティックチーズ	野菜雑炊 (大根、人参、長ねぎ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
3 17	月	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(ほうれんそう、ひじき、人参) 味噌汁(かぶ、かぶの葉)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭)	洋風雑炊 牛乳、果物
4 18	火	かゆ、煮魚(生鮭) おかめ煮(キャベツ、もやし) 味噌汁(大根、人参)	軟飯、煮魚 おかめ煮、味噌汁 ウインナーソーテー	かゆ、おさつスティック(さつまいも) かじき入りスープ (大根、人参、長ねぎ、かじき)	かじき雑炊 牛乳、果物
5 19	水	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、白菜、大根、えのき、しめじ) 味噌汁(さつまいも、人参)	軟飯、味噌汁 鶏挽き肉と野菜の煮物 魚の立田揚げ	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
6 20	木	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、大根) 味噌汁(里芋、人参)	軟飯、煮魚 野菜の煮物、味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ、煮ひたし(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (鶏挽き肉、人参、大根、長ねぎ)	豚そぼろ雑炊 牛乳、果物
8 22	土	かゆ、豚挽き肉と野菜の煮物 (豚挽き肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(キャベツ、人参、玉ねぎ)	軟飯、味噌汁 豚挽き肉と野菜の煮物 煮魚(むきかき)	野菜雑炊 (キャベツ、人参、玉ねぎ、じゃがいも)	野菜雑炊 牛乳
10 月	月	かゆ、鶏挽き肉と野菜の煮物 (鶏挽き肉、キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、わかめ)	軟飯、味噌汁 鶏挽き肉と野菜の煮物 煮魚(かじき)	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭)	鮭雑炊 牛乳、果物
11 25	火	かゆ、白身魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ(えのき、もやし、人参)	軟飯、野菜スープ 白身魚のホイル蒸し ブロッコリーソーテー	かゆ、ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 味噌汁 (大根、人参、長ねぎ、かじき)	味噌雑炊 牛乳、果物
12 26	水	かゆ、肉じゃが (鶏挽き肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(キャベツ、わかめ)	軟飯、味噌汁 肉じゃが かき揚げ	かゆ、スティック野菜(大根、人参) たら入りスープ (人参、大根、長ねぎ、たら)	たら雑炊 牛乳、果物
13 27	木	かゆ、煮魚(白身魚) 煮ひたし(小松菜、人参) 味噌汁(大根、長ねぎ)	軟飯、煮魚 煮ひたし、味噌汁 煮豆	じゃがいものトマト煮 (じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭) 野菜スープ(豆腐、長ねぎ、人参)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
14 28	金	かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、大根) わかめスープ(わかめ、じゃがいも、長ねぎ)	軟飯、わかめスープ 豆腐と野菜の煮物 魚のいそべ揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちゃ)	かぼちゃ雑炊 牛乳、果物
7 金	金	かゆ、煮魚(白身魚) ゆで野菜(キャベツ、人参) 味噌汁(豆腐、玉ねぎ)	軟飯、煮魚 ゆで野菜、味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 牛乳、果物
21 金	金	かゆ、煮魚(白身魚) ゆでブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(キャベツ、玉ねぎ、人参)	軟飯、野菜スープ 煮魚、ゆでブロッコリー マッシュポテト	かゆ、じゃがいもの甘煮(じゃがいも) しらす入りスープ (大根、人参、長ねぎ、しらす)	しらす雑炊 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。しかし、どうしても市販菓子になってしまう時もあると思います。そのときには、甘すぎたりせず、添加物のはいついていないものを選んであげてください。そして、袋のままではなく、量を決めて、お皿に盛ってあげるとよいと思います。

