



# 12月離乳食献立表



H25. 12. 2

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～)	移行食期 (10:30～)	2～3回食期 午後 (14:00～)	完了・移行食期 おやつ (14:30～)
2 16	月	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(生鮭)、野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、えのき、しめじ) かぼちゃの甘煮	ごはん、鮭のコーンマヨネーズ焼き えび入り春雨サラダ きのこの味噌汁、かぼちゃの甘煮	かゆ、さつまいもの甘煮(さつまいも) 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
3 17	火	かゆ ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(銀だら)、味噌汁(大根、わかめ) ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、きゃべつ)	スパゲティミートソース ハワイアンサラダ わかめスープ、煮魚(銀だら)	かゆ、煮魚(白身魚) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳、果物
4 18	水	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、きゃべつ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)、マッシュポテト	ごはん、さばの焼きおろし煮 おかめ和え、豆腐となめこの味噌汁 マッシュポテト	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(人参、大根)	じゃがいものトマト煮 牛乳、果物
5 19	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(大根、玉ねぎ) 味噌汁(人参、白菜、かぼちゃの天ぷら)	雑穀ごはん、いりどり 白菜の味噌汁 かぼちゃの天ぷら	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	洋風雑炊 牛乳、果物
7 21	土	かゆ ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ	軟飯、スティックチーズ ひき肉と野菜の煮物(鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、さつまいも) 野菜スープ(人参、大根、きゃべつ)	チキンピラフ さつまいもの甘煮、野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、きゃべつ)	野菜雑炊 牛乳
9	月	かゆ 煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 煮ひたし(人参、小松菜) 味噌汁(人参、さつまいも) マカロニのケチャップ煮	ごはん、ぶりの照り焼き 小松菜と油揚げの煮ひたし さつまいもと人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ スティック野菜(人参、大根) たら入りスープ (たら、人参、大根、長ねぎ)	たら入り雑炊 牛乳、果物
11 25	水	かゆ 肉じゃが 味噌汁	軟飯、魚の立田揚げ 肉じゃが(豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) 味噌汁(人参、玉ねぎ、えのき)	ごま塩ごはん、肉じゃが えのきともやしの野菜スープ 魚の立田揚げ	かゆ、煮魚(かじき) 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
12 26	木	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯、煮魚(生鮭) 煮ひたし(人参、ほうれん草) 味噌汁(かぶ、玉ねぎ)、煮豆	ごはん、かじきのフライ ほうれん草の磯和え かぶの味噌汁、煮豆	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
13 27	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚)、野菜の煮物(人参、大根) 味噌汁(玉ねぎ、わかめ、長ねぎ) はすのいそ揚げ	カレーライス 大根とはたてのサラダ、わかめスープ はすのいそ揚げ	かゆ、スティックポテト(じゃがいも) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	鮭雑炊 牛乳、果物
14 28	土	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 味噌汁(大根、長ねぎ)、さつまいものバター煮	煮込みうどん 鶏のから揚げ さつまいものバター煮	おかめ雑炊 (人参、大根、長ねぎ)	おかめ雑炊 牛乳
6	金	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	軟飯、りんごのコンポート 豆腐と野菜の煮物(豆腐、人参、玉ねぎ、ほうれん草) 味噌汁(かぼちゃ、しいたけ)	ごはん、豆腐ハンバーグ ほうれん草のごま和え かぼちゃの味噌汁、りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
10	火	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯、煮魚(白身魚) 野菜の煮物(人参、じゃがいも) 味噌汁(大根、玉ねぎ)、ウインナーソーテ	サンドイッチ クリームシチュー ウインナーソーテ	かゆ、煮ひたし(人参、きゃべつ) 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
20	金	かゆ、煮魚 茹でブロッコリー 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚)、りんごのコンポート 茹でブロッコリー(ブロッコリー) 野菜スープ(人参、玉ねぎ、えのき)	パンアラカルト、鮭のケチャップソース焼き 付け合せ、マッシュポテト マカロニスープ、りんごのコンポート	かゆ、りんごの甘煮(りんご) 味噌汁 (かじき、人参、大根、長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳、果物
24	火	かゆ、煮魚 かぼちゃの煮物 野菜スープ	軟飯、煮魚(白身魚)、ウインナーソーテ かぼちゃの煮物(かぼちゃ) 野菜スープ(人参、しいたけ、玉ねぎ)	ソフトフランスパン かぼちゃグラタン、もやしのスープ ウインナーソーテ	かゆ、煮ひたし(人参、きゃべつ) 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

・都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

## 移行食に進むお友達がいます

食べられるものがたくさん増えました♪お食事の幅も広がり、これからが楽しみです。

お時間ありましたらサンプルケースの乳児食がひよこ組移行食の食事となりますので親子でご覧になってください。

