



# 12月離乳食献立表



H26.12.1

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～)	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～)
1 15	月	かゆ 肉じゃが 味噌汁	軟飯 肉じゃが (豚ひき肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも) 味噌汁(かぶ、えのき)、魚の立田揚げ	ごま塩ごはん、肉じゃが かぶの味噌汁、ヨーグルト和え 魚の竜田揚げ	かゆ、大根の煮物(大根) かじき入りスープ (かじき、大根、人参、長ねぎ)	牛乳、果物 かじき雑炊
2 16	火	かゆ 魚ホイル蒸し 野菜スープ	軟飯 魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、えのき) 野菜スープ(人参、大根、もやし)、茹でブロッコリー	ホワイトスパゲティー さつま芋の甘煮、もやしのスープ 茹でブロッコリー	野菜スープ(大根、長ねぎ) じゃがいものトマト煮 (生鮭、人参、玉ねぎ、じゃがいも、トマト)	牛乳、果物 じゃがいもの トマト煮
3	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、りんごのコンポート 野菜の煮物(人参、ほうれん草) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	ごはん、鶏肉と大根の煮物 ひじきの白和え、玉ねぎの味噌汁 りんごのコンポート	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鮭雑炊
4 18	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(生鮭)、かぼちゃの甘煮 野菜の煮物(玉ねぎ、人参、長ねぎ) 味噌汁(大根、人参)	雑穀ごはん、鮭の照り焼き 五目豆、大根と人参の味噌汁 かぼちゃの甘煮	かゆ、かぼちゃの甘煮(かぼちゃ) しらす入りスープ (しらす、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 しらす雑炊
5	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、ウインナーソテー 野菜の煮物(人参、長ねぎ、白菜) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	コーン入りごはん、ウインナーソテー 白菜とツナのごまマヨ和え 人参と玉ねぎの味噌汁、エビフライ	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鶏そぼろ雑炊
19	金	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、ウインナーソテー 野菜の煮物(人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁(じゃがいも、大根)	ごはん、魚のオランダ揚げ ベジタブルソテー、ウインナーソテー キャベツと油揚げの味噌汁	かゆ、豆腐の煮物(豆腐) 野菜スープ (鶏ひき肉、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鶏そぼろ雑炊
6 20	土	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、大根の甘煮 煮ひたし(キャベツ、人参、玉ねぎ) 味噌汁(人参、じゃがいも)	バターロール、ポークケチャップ キャベツとコーンのソテー ポテトスープ、大根の甘煮	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、コーン)	牛乳、果物 味噌増水
8 22	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 はすの天ぷら、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、人参、長ねぎ) 味噌汁(大根、玉ねぎ)	ごはん マーボー豆腐、春雨スープ はすの天ぷら	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)	牛乳 たら雑炊
9	火	かゆ、煮魚 じゃがいもの煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、マカロニのケチャップ煮 じゃがいもの煮物(じゃがいも) 味噌汁(人参、大根)	サンドイッチ クリームシチュー マカロニのケチャップ煮	かゆ、野菜の煮物(人参、玉ねぎ) 野菜スープ (かじき、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 味噌雑炊
10 24	水	かゆ ひき肉と野菜の煮物 野菜スープ	軟飯 煮魚、ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根) 野菜スープ(じゃがいも、玉ねぎ、長ねぎ)	チキンピラフ ジャーマンポテト焼き、野菜スープ 煮魚	かゆ、煮ひたし(キャベツ、人参) 洋風スープ (生鮭、人参、玉ねぎ、ピーマン)	牛乳、果物 洋風雑炊
11 25	木	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、さつまいものバター煮 野菜の煮物(大根、玉ねぎ、長ねぎ) 味噌汁(もやし、人参)	ごはん、さばの味噌煮 すじょうゆ和え、はんぺんのすまし汁 さつま芋のバター煮	かゆ、さつまいもの煮物(さつまいも) 野菜スープ (人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 おかか雑炊
12 26	金	かゆ、煮魚 煮ひたし 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、煮豆 煮ひたし(キャベツ、人参、大根) 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	ごはん、豚肉のしょうが焼き 茹で野菜、大根の味噌汁 煮豆	かゆ、人参の甘煮(人参) 野菜スープ (かぼちゃ、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 かぼちゃ雑炊
13 27	土	かゆ ひき肉と野菜の煮物 味噌汁	軟飯 ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ブロッコリー) 味噌汁(人参、大根)、スティックチーズ	カレーうどん ブロッコリーとベーコンのソテー スティックチーズ	野菜雑炊 (人参、大根、玉ねぎ、ブロッコリー)	牛乳、果物 野菜雑炊
17	水	かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁	軟飯 煮魚(白身魚)、マッシュポテト 野菜の煮物(人参、ブロッコリー) 味噌汁(人参、玉ねぎ)	パンアラカルト、照り焼きチキン 付け合せ、マッシュポテト かぼちゃのクリームスープ	かゆ、スティック野菜(人参、大根) 鮭入りスープ (生鮭、人参、大根、長ねぎ)	牛乳、果物 鮭雑炊

※都合により材料が変更になる場合があります。

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、添加物の入っていない物を選んであげてください。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。