



12月離乳食献立表



H30.12.1

たかさご保育園キッチン

| 日 | 曜 | 1回食期 (10:00~) | 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 | 土 | かゆ、野菜の煮物 (人参 玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ | かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも) わかめスープ (人参、玉ねぎ、わかめ) | 軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 野菜入りわかめスープ 煮魚 | 野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、キャベツ) | 野菜雑炊 牛乳 |
| 3 17 | 月 | かゆ、煮魚 野菜の煮物 すまし汁 | かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (ひじき、人参、小松菜) すまし汁 (豆腐、えのき、長ねぎ) | 軟飯、煮魚、野菜の煮物 豆腐とえのきのすまし汁 煮豆 | かゆ、かぼちやの甘煮 (かぼちや) たら入りスープ (大根、人参、長ねぎ、たら) | たら雑炊 牛乳、果物 |
| 4 | 火 | かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁 | かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、玉ねぎ、人参、キャベツ) 味噌汁 (大根、じゃがいも、長ねぎ) | 軟飯、豚汁 豆腐と野菜の煮物 人参の甘煮 | かゆ、人参の甘煮 (人参) 鮭入りスープ (大根、人参、長ねぎ、生鮭) | 鮭雑炊 牛乳、果物 |
| 18 | 火 | かゆ、煮魚 ゆで野菜 野菜スープ | かゆ、煮魚 (白身魚) ゆで野菜 (キャベツ、人参) 野菜スープ (えのき、もやし、玉ねぎ) | 軟飯、煮魚、ゆで野菜 えのきともやしの野菜スープ かき揚げ | かゆ、スティック野菜 (大根) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、ピーマン、生鮭) | 洋風雑炊 牛乳、果物 |
| 5 19 | 水 | かゆ、野菜の煮物 (人参 玉ねぎ、しめじ) 味噌汁 | かゆ、鶏ひき肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、しめじ) 味噌汁 (大根、長ねぎ) | 軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物 麩とねぎの味噌汁 さつまいものバター煮 | かゆ、豆腐の煮物 (豆腐) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、大根、さつまいも) | さつまいも雑炊 牛乳、果物 |
| 6 20 | 木 | かゆ、煮魚 煮浸し 味噌汁 | かゆ、煮魚 (生鮭) 煮浸し (ほうれんそう、もやし) 味噌汁 (玉ねぎ、人参) | 軟飯、煮魚、煮浸し 玉ねぎと人参の味噌汁 マカロニのケチャップ煮 | かゆ、野菜の煮物 (大根、人参) 味噌汁 (人参、玉ねぎ、長ねぎ、かじき) | 味噌雑炊 牛乳、果物 |
| 7 | 金 | かゆ、煮魚 おかめ煮 味噌汁 | かゆ、煮魚 (白身魚) おかめ煮 (白菜、人参) 味噌汁 (里芋、人参) | 軟飯、煮魚、おかめ煮 里芋と人参の味噌汁 りんごの甘煮 | かゆ、スティックポテト (じゃがいも) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ) | おかか雑炊 牛乳、果物 |
| 21 | 金 | かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ | 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、人参、玉ねぎ) | 軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー 野菜スープ 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 (大根、人参、長ねぎ) | おかか雑炊 牛乳、果物 |
| 22 | 土 | かゆ、煮魚 かぼちやの甘煮 野菜スープ | かゆ、煮魚 (白身魚) かぼちやの甘煮 (かぼちや) 野菜スープ (人参、玉ねぎ、しめじ) | 軟飯、煮魚、かぼちやの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 大根の甘煮 | 野菜雑炊 (人参、玉ねぎ、しめじ、かぼちや) | 野菜雑炊 牛乳 |
| 10 | 月 | かゆ、煮魚 煮浸し コーンスープ | かゆ、煮魚 (白身魚) 煮浸し (白菜、人参、玉ねぎ) コーンスープ (人参、玉ねぎ、クリームコーン) | 軟飯、煮魚、煮浸し 中華風コーンスープ ジャーマンポテト | 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 (大根、長ねぎ) | じゃがいもの トマト煮 牛乳、果物 |
| 11 25 | 火 | かゆ、 豆腐と野菜の煮物 味噌汁 | かゆ、豆腐と野菜の煮物 (豆腐、人参、玉ねぎ、白菜) 味噌汁 (大根、えのき、しめじ) | 軟飯、味噌汁 豆腐と野菜の煮物 煮魚 | かゆ、さつまいもの甘煮 (さつまいも) 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 |
| 12 26 | 水 | かゆ、 魚のホイル蒸し 野菜スープ | かゆ、魚のホイル蒸し (白身魚、人参、玉ねぎ、ピーマン) 野菜スープ (玉ねぎ、人参、大根) | 軟飯、魚のホイル蒸し 豚肉と玉ねぎのスープ ウインナーソテー | かゆ、煮浸し (玉ねぎ、人参) 野菜スープ (鶏ひき肉、大根、人参、長ねぎ) | 鶏そぼろ雑炊 牛乳、果物 |
| 13 27 | 木 | かゆ、野菜の煮物 (人参 玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 | かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ) 味噌汁 (かぶ、かぶの葉) | 軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 かぶの味噌汁 かぼちやの天ぷら | かゆ、煮魚 (おひょう) 野菜スープ (大根、人参、長ねぎ、かぼちや) | かぼちや雑炊 牛乳、果物 |
| 14 | 金 | かゆ、煮魚 ゆでブロッコリー 野菜スープ | 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 (白菜、えのき、人参) | 軟飯、煮魚、ゆでブロッコリー 白菜とえのきのスープ じゃがいもの甘煮 | かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 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 |
| 28 | 金 | かゆ、煮魚 野菜の煮物 味噌汁 | かゆ、煮魚 (白身魚) 野菜の煮物 (人参、玉ねぎ) 味噌汁 (大根、わかめ) | 軟飯、煮魚、野菜の煮物 大根の味噌汁 じゃがいもの甘煮 | かゆ、じゃがいもの甘煮 (じゃがいも) 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 |

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。※初期食はかゆと汁物になります。材料は2~3回食のものと同じです。(豆腐を除く)

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。