

# 12月離乳食献立表



菊野台かしのみ保育園

		9~11か月頃				完了期 (12か月~)		
		午前食	食材	午後食	食材	午後食	食材	おやつ
2(月)	おかゆ~軟飯	米	パン	食パン	軟飯			手づくりラスク
16(月)	青菜のツナソテー 人参甘煮 味噌汁	ほうれん草・ツナ・なす 人参・大根 里芋・ごぼう	肉団子スープ	鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン	ささ身ピカタ ほうれん草サラダ こんにゃくのきんぴら 味噌汁			肉団子スープ 鶏挽肉・玉ねぎ 人参・ピーマン
3(火)	お魚うどん	うどん・白菜・しめじ 小松菜・白身魚	わかめがゆ	米・炊き込みわかめ 胡瓜	シーフード焼きそば じゃが芋と鶏肉の旨煮 スティック胡瓜 白菜スープ			玉ごはん焼き 味噌汁 キャベツ・もやし
17(火)	じゃが芋の旨煮	じゃが芋・人参・れんこん 白滝	味噌汁	キャベツ・もやし				
4(水)	おかゆ~軟飯	米	ホットケーキ	ケーキMix粉・豆乳	軟飯			ホットケーキ
18(水)	煮魚 ココロ野菜 トマト 味噌汁	白身魚 大根・人参・胡瓜 トマト 小松菜・わかめ	豆腐スープ	豆腐・人参 かいわれ大根	蒸し魚のごまソースかけ 大根サラダ 味噌汁			ケーキMix粉・豆乳 豆腐スープ 豆腐・人参 かいわれ大根
5(木)	パン	食パン	ほうとう	きしめん・大根 人参・南瓜・しめじ キャベツ・なす しらす干し	バターロール ロールキャベツ ミックスベジタブルソテー コーンスープ			ほうとう
19(木)	ハンバーグ カラフルソテー コーンスープ	豚挽肉・玉ねぎ 人参・さやいんげん 黄ピーマン クリームコーン・玉ねぎ	キャベツのしらす和え					
6(金)	おかゆ~軟飯	米	ミートポテト	さつま芋・鶏挽肉	軟飯			お好み焼き
7(土)	マーボー豆腐 もやし煮浸し 味噌汁	豆腐・豚挽肉・長ねぎ・椎茸 もやし・ほうれん草・人参 かぶ	オニオンスープ	玉ねぎ・ほうれん草	マーボー豆腐 ナムル 味噌汁			オニオンスープ 玉ねぎ・ほうれん草
21(土)								
9(月)	おかゆ~軟飯	米	そうめん	そうめん・ごぼう かぶ・かいわれ大根	軟飯 焼き魚 筑前煮 かぶの塩昆布和え 味噌汁			肉まん
23(月)	煮魚 里芋の味噌煮込み 味噌汁	白身魚 里芋・人参・さやいんげん 切干大根・万能ねぎ	炒り豆腐	豆腐・人参 こんにゃく				清汁 ごぼう・かぶ かいわれ大根
10(火)	味噌煮込みうどん	うどん・キャベツ・にら もやし・長ねぎ	ゆかりがゆ	米・ゆかり	味噌ラーメン 豚肉と南瓜のごま炒め			ゆかりごはん
24(火)	南瓜のそぼろ炒め	南瓜・玉ねぎ・豚挽肉	味噌汁	なす・人参				味噌汁 なす・人参
11(水)	おかゆ~軟飯	米	スイートポテト	さつま芋・豆乳	中華丼 ほうれん草の卵とじ ニラスープ			焼きいも
11(水)	ささ身の野菜 あんかけ 人参旨煮 味噌汁	ささ身・白菜・もやし チンゲン菜 人参 にら・長ねぎ	ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ				ほうれん草スープ ほうれん草・玉ねぎ
12(木)	パン	食パン	きのこぞうすい	米・椎茸・しめじ 人参・万能ねぎ 豆腐・赤ピーマン 玉ねぎ	パン 鶏肉のストロガノフ風 コールスローサラダ チンゲン菜スープ			きのこぞうすい
26(木)	鶏肉の豆乳煮 ココロ野菜 チンゲン菜スープ	鶏肉・玉ねぎ・キャベツ 豆乳 トマト・胡瓜 チンゲン菜・赤ピーマン	豆腐の旨煮					
13(金)	おかゆ~軟飯	米	パン	食パン	ミルクカレー	牛乳		メロンパン
27(金)	肉団子甘辛煮 ブロッコリーの コーンと和え 味噌汁	豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・コーン カリフラワー じゃが芋・わかめ	トマトスープ	トマト・玉ねぎ・人参	花野菜サラダ			トマトスープ トマト・玉ねぎ・人参
14(土)								
28(土)								
20(金)	パン	食パン	マカロニきな粉	マカロニ・きな粉	バターロール お魚バーグ	白身魚・玉ねぎ じゃが芋		カクテルゼリー
20(金)	お魚バーグ スティック野菜 トマト ほうれん草スープ	白身魚・じゃが芋・玉ねぎ 人参・胡瓜 トマト ほうれん草・赤ピーマン	豆乳スープ	ブロッコリー・玉ねぎ 人参・豆乳	マカロニサラダ オムレツ ほうれん草スープ			
25(水)	人参がゆ 鶏団子のケチャップ煮 粉ふき芋 茹ブロッコリー かぶスープ	米・人参 鶏挽肉・玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー かぶ・しめじ	ホットケーキ オニオンスープ	ケーキMix粉・豆乳 玉ねぎ・ピーマン	エビピラフ ツリーミートローフ カラフルサラダ かぶのポターージュ			クリスマスケーキ オニオンスープ 玉ねぎ・ピーマン



