



12月 幼児食献立表

日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	昼食	食材	フルーツ	おやつ	
1	水	ご飯 サバのごま揚げ クーブイリチー みそ汁	白米 サバ ごま トマト 刻み昆布 切干大根 豚肉 にとら こんにやく じゃが芋 しめじ ねぎ みそ	みかん	ゼリー クラッカー	16	木	ご飯 魚のオランダ揚げ きんぴらごぼう もずくのみそ汁	白米 白身魚 玉ねぎ 人参 パセリ 天ぷら粉 ごぼう 人参 チキアギ 小松菜 ごま もずく 卵 ねぎ みそ	オレンジ	ヒラヤーチー 牛乳 卵 小麦粉 ねぎ ツナ缶	
2	木	麦ご飯 チキンのマーマレード焼き 冬瓜の煮物 なめこ汁	白米 押し麦 鶏肉 ブロッコリー マーマレードジャム 冬瓜 ツナ缶 人参 小松菜 白菜 なめこ ねぎ みそ	りんご	バナナサーターアンダギー 牛乳 卵 砂糖 油 小麦粉 バナナ ベーキングパウダー	17	金	もちきびご飯 サバの香味焼き 人参しりしり 白菜のみそ汁	白米 もちきび サバ 長ネギ トマト 人参 玉ねぎ ツナ缶 卵 小松菜 白米 しめじ ねぎ みそ	りんご	揚げパン 牛乳 ロールパン 砂糖 きなこ	
3	金	ご飯 豚肉のみそ炒め もずく酢 大根のすまし汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 いんげん みそ もずく 胡瓜 大根 油揚げ ねぎ	パイナップル	ごまサンド 牛乳 食パン ごまクリーム	18	土	オムライス ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ピーマン 人参 玉ねぎ 卵 キャベツ 胡瓜 ツナ缶 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	バナナ	お楽しみおやつ	
4	土	スパゲティナポリタン 白菜サラダ ワカメスープ	スパゲティ 玉ねぎ 人参 ベーコン ピーマン 白菜 胡瓜 ツナ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	バナナ	お楽しみおやつ	20	月	ふりかけ麦ご飯 魚のカレー揚げ 五目煮豆 ソーメン汁	白米 押し麦 ふりかけ 白身魚 トマト 昆布 人参 大根 大豆 さつま揚げ ソーメン ねぎ	パイナップル	ツナサンド 牛乳 食パン バター ツナ缶 玉ねぎ パセリ マヨネーズ	
6	月	ポークカレー キャベツサラダ コンソメスープ	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース 牛乳 はちみつ キャベツ ツナ缶 かいわれ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参	オレンジ	チーズクッキー 牛乳 油 砂糖 小麦粉 粉チーズ	21	火	タコライス スパゲティ ワカメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト レタス チーズ スパゲティ 胡瓜 人参 りんご マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ	みかん	パースディケーキ 野菜ジュース	
7	火	ひき肉親子丼 ワカメと胡瓜の酢の物 ゆし豆腐	白米 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 ワカメ 胡瓜 人参 しらす ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	ホットケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バター メープルシロップ	22	水	冬至ジュシー 野菜かきあげ 胡瓜スティック イナムドゥチ	白米 ツナ缶 人参 ひじき にとら 南瓜 玉ねぎ ウインナー 水菜 天ぷら粉 胡瓜 豚肉 椎茸 かまぼこ こんにやく ねぎ みそ	オレンジ	スイートポテト 牛乳 さつま芋 砂糖 練乳	
8	水	もちきびご飯 秋刀魚の竜田揚げ 南瓜の煮物 うどん汁	白米 もちきび 秋刀魚 ブロッコリー 南瓜 うどん いなり揚げ ねぎ	ヨーグルト あえ	ふかし芋 牛乳 さつま芋	23	木	焼きそば ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ ほうれん草 人参 ツナ缶 木綿豆腐 ごまドレ じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	りんご	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭	
9	木	雑穀米ご飯 コロケ ひじき炒め キャベツのみそ汁	白米 雑穀米 じゃが芋 玉ねぎ 合挽き 卵 小麦粉 パン粉 ひじき 人参 ちきあぎ しらたき 油揚げ にとら キャベツ しめじ ねぎ みそ	みかん	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 重曹 牛乳	24	金	クリスマスメニュー		オレンジ	Xmasケーキ 牛乳 バター 砂糖 牛乳 卵 チョコ クッキー ホットケーキミックス	
10	金	ご飯 白身魚のみみじ焼き 豆腐チャンプルー 春雨のみそ汁	白米 白身魚 トマト 人参 マヨネーズ もやし 玉ねぎ 人参 豚肉 木綿豆腐 にとら 春雨 椎茸 しめじ 小松菜 みそ	オレンジ	カレーチーズラスク 牛乳 食パン チーズ カレー粉 マヨネーズ	25	土	焼肉チャーハン 大根の和え物 豆腐のみそ汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 焼肉のタレ 大根 胡瓜 ツナ缶 木綿豆腐 小松菜 みそ	バナナ	お楽しみおやつ	
11	土	ご飯 魚フライタルタルソース 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 鮭 白身魚フライ 卵 玉ねぎ マヨネーズ 胡瓜 ワカメ ツナ缶 人参 絹豆腐 小松菜	バナナ	お楽しみおやつ	27	月	ご飯 キーマカレー 春雨サラダ ゆし豆腐	白米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン じゃが芋 りんご 春雨 胡瓜 ハム ゆし豆腐 ねぎ	オレンジ	アメリカンドック 牛乳 ウインナー 卵 ホットケーキミックス 牛乳	
13	月	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アーサ汁	白米 玄米 豚肉 ごぼう 人参 しらたき 厚揚げ ブロッコリー 卵 マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ アーサ えのき茸 ねぎ	パイナップル	オートミールクッキー 牛乳 オートミール 卵 バター 小麦粉 砂糖 ベーキングパウダー	28	火	年納そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	沖縄そば 三枚肉 かまぼこ ねぎ サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ 金時豆 黒糖	みかん	ワカメおにぎり チーズ 白米 ワカメ	
14	火	🎄🎅🎄🎅🎄🎅🎄 お弁当会		🎄🎅🎄🎅🎄🎅🎄								❄️ 良いお年を ❄️ お迎えください ❄️
15	水	レバー入ミートスパゲティ チョレギサラダ ワカメスープ	スパゲティ 合挽き 豚レバー 人参 玉ねぎ ピーマン トマト レタス 胡瓜 ハム コーン ごま ワカメ 玉ねぎ	みかん	油みそおにぎり 小魚 白米 ツナ缶 油 みそ 砂糖	※ 食材の都合により献立を変更することがあります。 ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。						

12月 離乳食 献立表

令和3年 つぼみっ子保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 ヨーグルト状(ペースト)			おやつ (3回食より開始)
	曜日	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)			曜日	中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 豆腐の固さ(マッシュ)	後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月 バナナの固さ(柔らかく刻む)	
1	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト じゃが芋スープ 果汁	ささみおじや オニオンスープ	16	木	初期	つぶし粥 魚のミルク煮すり流し さつま芋マッシュ 小松菜スープ 果汁	ヒラヤーチー
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 切干大根のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁 果物				中期	全粥 魚のつぶしミルク煮 さつま芋のつぶし煮 小松菜スープ 果物	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 切干大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚のミルク煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ 果物	
2	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜の煮物マッシュ 白菜スープ 果汁	にゅうめん	17	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト みそ汁 果汁	じゃが芋 おやき
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物				中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 みそ汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物	
3	金	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	スティックパン 南瓜スープ	18	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜サラダマッシュ オニオンスープ	お楽しみおやつ 
		中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物				中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナサラダマッシュ コーンスープ 果物	
		後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ コーンスープ 果物	
4	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 白菜サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	お楽しみおやつ 	20	月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 野菜ペースト すましスープ 果汁	チーズパン オニオンスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし煮豆 ソーメン汁 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ オニオンスープ 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 煮豆 ソーメン汁 果物	
6	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツサラダマッシュ オニオンスープ 果汁	おじや キャベツスープ	21	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	フルーツ パンケーキ
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ オニオンスープ 果物				中期	全粥 ささみの野菜つぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物	
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 キャベツサラダ オニオンスープ 果物				後期	軟飯 ささみの野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物	
7	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	バナナ パンケーキ	22	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト さつま芋スープ 果汁	さつま芋 おやき
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ ゆし豆腐 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 南瓜の煮物 さつま芋のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 わかめと胡瓜の和え物 ゆし豆腐 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 さつま芋のみそ汁 果物	
8	水	初期	つぶし粥 魚のすり流し 南瓜ペースト すましスープ 果汁	芋粥 南瓜スープ	23	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草和えマッシュ じゃが芋スープ 果汁	鮭おじや キャベツスープ
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 つぶしうどん汁 ヨーグルトあえ				中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶし白和え じゃが芋のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 うどん汁 ヨーグルトあえ				後期	軟飯 鶏肉の煮物 ほうれん草の白和え じゃが芋のみそ汁 果物	
9	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁	おじや じゃが芋スープ	24	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 南瓜スープ 果汁	クリスマス パンケーキ
		中期	全粥 魚のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物				中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物	
		後期	軟飯 魚の煮物 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物				後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物	
10	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 野菜ペースト 小松菜スープ 果汁	トマトおじや 豆腐のすまし汁	25	土	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ 
		中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 豆腐チャンプルーつぶし煮 小松菜のみそ汁 果物				中期	全粥 魚の野菜つぶし煮 つぶし大根あえ 豆腐のみそ汁 果物	
		後期	軟飯 魚のトマト煮 豆腐チャンプルー煮 小松菜のみそ汁 果物				後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物	
11	土	初期	つぶし粥 魚のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁 果汁	お楽しみおやつ 	27	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ すましスープ 果汁	じゃが芋 おやき
		中期	全粥 魚のつぶし煮 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物				中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ ゆし豆腐 果物	
		後期	軟飯 魚の煮つけ 人参いり煮 豆腐のすまし汁 果物				後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐 果物	
13	月	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し マッシュポテト すましスープ 果汁	煮込み うどん	28	火	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁	南瓜おやき
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 マッシュポテト すまし汁 果物				中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 うどん汁 果物	
		後期	軟飯 豆腐の煮物 マカロニサラダ すまし汁 果物				後期	軟飯 魚の煮物 和え物 うどん汁 果物	
14	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	さつま芋 パンケーキ	<div style="text-align: center;">  <p>今年もお世話になりました。</p> </div> <div style="text-align: right;">  <p>良いお年を お迎えください</p> </div>				
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物						
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁 果物						
15	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し サラダマッシュ オニオンスープ 果汁	鶏粥 レタススープ	<div style="text-align: center;"> <p>※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。</p> </div>				
		中期	全粥 鶏肉のつぶしトマト煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物						
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ わかめスープ 果物						