







令和2年

12月 幼児食献立表

西原白百合保育園
栄養士 照屋恵美

日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ	日	曜日	朝のおやつ	昼食	食材	フルーツ	おやつ
1	火	グレープゼリー	もずくどんぶり ナムル 豆腐のすまし汁	白米 もずく 玉ねぎ 人参 豚ミンチ ピーマン コーン もやし ほうれん草 人参 木綿豆腐 ワカメ	バナナ	もちもちドーナツ 牛乳 じゃが芋 砂糖 豆乳 ホットケーキミックス 片栗粉 油	16	水	ブルー	レバー入ミートスパゲティ 野菜サラダ オニオンスープ	スパゲティ 合挽き 豚レバー 玉ねぎ コーン ピーマン トマト キャベツ 胡瓜 ハム 枝豆 玉ねぎ 小松菜	みかん	油みそおにぎり 小魚 白米 ツナ缶 みそ 砂糖 油
2	水	せんべい	ご飯 魚のもみじ焼き クーバイリチー じゃが芋のみそ汁	白米 白身魚 マヨネーズ 人参 トマト 昆布 切干大根 豚肉 にら こんにやく じゃが芋 玉ねぎ ねぎ みそ	みかん	ゼリー バナナ	17	木	果汁	タコライス スパサラダ ワカメスープ	白米 合挽き 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト チーズ レタス スパゲティ 胡瓜 人参 りんご ワカメ 玉ねぎ かいわれ	オレンジ	芋天ぷら 牛乳 さつま芋 卵 小麦粉
3	木	小魚	ご飯 ユーリンチー 人参とほうれん草のナムル 白菜のみそ汁	白米 鶏肉 長ネギ 人参 ほうれん草 白菜 油揚げ ねぎ みそ	オレンジ	ごまサンド 牛乳 食パン バター すりごま 砂糖 はちみつ	18	金	プリン	ご飯 サバの香味焼き 南瓜の煮物 アーサ汁	白米 サバ 長ネギ トマト 南瓜 玉ねぎ 人参 豚肉 しらたき グリンピース アーサ 大根 ねぎ	バナナ	アメリカンドック 牛乳 ウインナー 卵 牛乳 油 ホットケーキミックス
4	金	果汁	あわご飯 秋刀魚の竜田揚げ 大根そぼろ煮 アーサ汁	白米 あわ 秋刀魚 ブロッコリー 大根 豚ミンチ グリンピース アーサ 絹豆腐 ねぎ	りんご	ちぢみ 牛乳 ツナ缶 にら 小麦粉 片栗粉 油	19	土	はちャ棒	鮭ご飯 チキンナゲット 胡瓜の和え物 豆腐のすまし汁	白米 鮭 チキンナゲット 胡瓜 ワカメ 人参 ツナ缶 絹豆腐 アーサ ねぎ	パイ	芋けんぴ レーズン 牛乳
5	土	ビスケット	炊き込みご飯 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	白米 ツナ缶 人参 昆布 にら 胡瓜 ワカメ ハム 木綿豆腐 ほうれん草	パイ	コーンフレーク 牛乳 コーンフレーク レーズン	21	月	ビスケット	冬至ジュシー 野菜かきあげ 胡瓜スティック 鶏汁	白米 ツナ缶 ひじき 人参 にら 南瓜 玉ねぎ 人参 天ぷら粉 胡瓜 鶏肉 冬瓜 人参 こんにやく ねぎ	バナナ	スイートポテト 牛乳 さつま芋 砂糖 練乳
7	月	はちャ棒	ビーフカレー キャベツサラダ コンソメスープ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 グリンピース キャベツ ツナ缶 かいわれ 赤ピーマン 玉ねぎ 人参	みかん	チョコバナナケーキ 牛乳 バター 牛乳 ホットケーキミックス チョコ バナナ	22	火	ビスコ	ご飯 魚のカレー揚げ 筑前煮 かき玉汁	白米 白身魚 トマト 鶏肉 大根 人参 ごぼう こんにやく しいたけ 絹さや 卵 ほうれん草	りんご	黒糖バナナケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 牛乳 卵 バター 黒糖 バナナ
8	火	黒棒	納豆そぼろ丼 中華サラダ ゆし豆腐	白米 納豆 鶏ミンチ 長ネギ 青しそ ハム キャベツ 胡瓜 人参 ゆし豆腐 ねぎ	バナナ	ちんすこう りんご 牛乳	23	水	ヤクルト	三枚肉そば かみかみあえ 金時豆の甘煮	三枚肉 沖縄そば ねぎ かまぼこ サキイカ 人参 胡瓜 キャベツ 金時豆	みかん	鮭おにぎり 牛乳 白米 鮭
9	水	ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き ひじき炒め ソーメン汁	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 インゲン みそ ひじき 人参 チキアギ しらたき 油揚げ にら ソーメン ねぎ	オレンジ	芋かりんとう 牛乳 さつま芋 油 シナモン 砂糖	24	木	ドリンクヨーグルト	 クリスマスメニュー 			パースディケーキ 牛乳
10	木	ヤクルト	麦ご飯 うじら豆腐モズク入り 人参しりしり みそ汁	白米 押し麦 魚のすり身 木綿豆腐 人参 もずく 卵 人参 玉ねぎ ツナ缶 卵 にら ワカメ カニ棒 長ネギ みそ	みかん	アガラサー 牛乳 強力粉 黒糖 砂糖 重曹 牛乳	25	金	オレンジゼリー	ご飯 キーマカレー 胡瓜の和え物 オニオンスープ	白米 豚ミンチ 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン じゃが芋 りんご 胡瓜 ワカメ しらす 玉ねぎ 人参 ねぎ	りんご	マシュマロおこし 牛乳 オートミール バター ココア マシュマロ コーンフレーク
11	金	チョコウエハース	ふりかけご飯 鶏手羽の煮つけ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	白米 ふりかけ 鶏手羽元 ブロッコリー ごぼう 人参 ちきあぎ 小松菜 大根 油あげ ねぎ みそ	りんご	ヨーグルトケーキ 牛乳 ホットケーキミックス 砂糖 卵 レーズン ヨーグルト 牛乳	26	土	チョコウエハース	ポークチャーハン 大根の和え物 ワカメのみそ汁	白米 ポーク缶 からし菜 人参 卵 大根 胡瓜 ツナ缶 ワカメ 玉ねぎ みそ	バナナ	はちャぐみ チーズ 牛乳
12	土	ビスコ	カレーピラフ ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ピーマン 人参 コーン ツナ缶 キャベツ 胡瓜 人参 クリームコーン 玉ねぎ パセリ	バナナ	動物ビスケット チーズ 牛乳	28	月	クラッカー	 お弁当会(保育納め) 			
14	月	クラッカー	ご飯 ごぼうすき煮 ポテトサラダ みそ汁	白米 豚肉 ごぼう 人参 こんにやく 厚揚げ じゃが芋 卵 胡瓜 チーズ マヨネーズ ワカメ 玉ねぎ ねぎ	パイ	ジャムパン 牛乳 食パン バター ジャム	 						
15	火	かりんとう	ゆかりご飯 魚の天ぷら 豆腐チャンプルー 冬瓜のみそ汁	白米 ゆかり 白身魚 天ぷら粉 キャベツ 玉ねぎ 人参 豚肉 木綿豆腐 にら 冬瓜 しめじ ねぎ みそ	りんご	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖							
<p>※ 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。</p>													

12月 離乳食 献立表

令和2年 西原白百合保育園

栄養士 照屋恵美

日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)	日曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	ヨーグルト状(ペースト) 豆腐の固さ(マッシュ) バナナの固さ(柔らかく刻む)	おやつ (3回食より開始)
1 火	初期	つぶし粥 野菜ペースト ほうれん草の和え物マッシュ すましスープ 果汁	鶏おじや 南瓜スープ	16 水	初期	つぶし粥 野菜のトマト煮ペースト キャベツマッシュ 野菜スープ 果汁	しらすおじや トマトスープ
	中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ほうれん草のつぶしあえ 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 サラダマッシュ オニオンスープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 果物			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ オニオンスープ 果物	
2 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	トマトおじや オニオンスープ	17 木	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	鶏おじや トマトスープ
	中期	全粥 魚のつぶしトマト煮 切干大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁 果物			中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 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 ささみの野菜煮 サラダ オニオンスープ 果物	
3 木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 冬瓜ペースト 白菜スープ 果汁	南瓜粥 冬瓜スープ	18 金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	にゅうめん
	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 南瓜のつぶし煮 大根のすまし汁 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 南瓜の煮物 大根のすまし汁 果物	
4 金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 大根煮マッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	おじや オニオンスープ	19 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	ツナおじや オニオンスープ
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のすまし汁 果物			中期	全粥 魚の煮つけ 人参つぶし煮 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の煮物 豆腐のすまし汁 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	
5 土	初期	つぶし粥 魚の野菜すり流し ポテトマッシュ ほうれん草スープ 果汁	おじや じゃが芋スープ	21 月	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 冬瓜スープ 果汁	南瓜粥 さつま芋汁
	中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 魚と野菜の煮物 ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 果物			後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 冬瓜のみそ汁 果物	
7 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	にゅうめん	22 火	初期	つぶし粥 魚の野菜すり流し 大根の煮物 ほうれん草スープ 果汁	トマトおじや 大根スープ
	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 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 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 魚の野菜煮 大根の煮物 ほうれん草のすまし汁 果物	
8 火	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し サラダマッシュ すましスープ 果汁	しらすおじや トマトスープ	23 水	初期	つぶし粥 南瓜ペースト 野菜あえマッシュ 豆腐のすり流し汁 果汁	鮭おじや 南瓜スープ
	中期	納豆全粥 魚とつぶしトマト煮 つぶしサラダ ゆし豆腐 果物			中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 つぶし和え物 豆腐のすまし汁 果物	
	後期	納豆軟飯 魚とトマト煮 サラダ ゆし豆腐 果物			後期	軟飯 鶏肉の煮物 和え物 豆腐のすまし汁 果物	
9 水	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮ペースト 南瓜マッシュ すましスープ 果汁	芋粥 南瓜スープ	24 木	初期	つぶし粥 トマトペースト ブロッコリーサラダマッシュ じゃが芋スープ 果汁	チーズおじや トマトスープ
	中期	全粥 鶏肉のミルクつぶし煮 南瓜煮物 ソーメン汁 果物			中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ じゃが芋スープ 果物	
	後期	軟飯 鶏肉のミルク煮 南瓜の煮物 ソーメン汁 果物			後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ じゃが芋スープ 果物	
10 木	初期	つぶし粥 野菜と豆腐のすり流し じゃが芋マッシュ 野菜スープ 果汁	おじや 豆腐のすまし汁	25 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 南瓜サラダマッシュ 野菜ミルクスープ 果汁	鶏粥 南瓜スープ
	中期	全粥 豆腐の煮物 じゃが芋つぶし煮 みそ汁 果物			中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 南瓜サラダ ミルクスープ 果物	
	後期	軟飯 豆腐の煮物 じゃが芋の煮物 みそ汁 果物			後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 南瓜サラダ ミルクスープ 果物	
11 金	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ 大根スープ 果汁	にゅうめん	26 土	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根ペースト じゃが芋スープ 果汁	ツナおじや 大根スープ
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし煮 大根のみそ汁 果物			中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶしあえ じゃが芋のみそ汁 果物	
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の柔らか煮 大根のみそ汁 果物			後期	軟飯 魚の野菜煮 大根の和え物 じゃが芋のみそ汁 果物	
12 土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツマッシュ オニオンスープ 果汁	しらすおじや キャベツスープ	28 月	 お 弁 当 会 (保育収め)		
	中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 ツナつぶしサラダ オニオンスープ 果物					
	後期	軟飯 鶏肉の煮物 ツナサラダ オニオンスープ 果物					
14 月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し じゃが芋マッシュ オニオンスープ 果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。			
	中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテつぶしサラダ みそ汁 果物					
	後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ みそ汁 果物					
15 火	初期	つぶし粥 魚のミルクすり流し 野菜ペースト 冬瓜スープ 果汁	おじや キャベツスープ	 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。			
	中期	全粥 魚のミルクつぶし煮 野菜つぶし煮 冬瓜のみそ汁 果物					
	後期	軟飯 魚のミルク煮 野菜チャンプルー煮 冬瓜のみそ汁 果物					