


12月 幼児食 献立表

日曜日	朝のおやつ	朝食	食材	フルーツ	おやつ	日曜日	朝のおやつ	朝食	食材	フルーツ	おやつ
1	水	せんべい	ご飯 サバのごま揚げ クープイリチー みそ汁	白米 サバ ごま トマト 刻み昆布 切干大根 豚肉 なら こんにゃく じゃが芋 しめじ ねぎ みそ	みかん		クラッカー	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 ビーマン 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 ムーブシロップ
2	木	黒棒	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		果汁	もちぎびご飯 サバの香味焼き 人参しりしり 白菜のみそ汁	白米 もちぎび 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	ぜんざい せんべい 金時豆 押し麦 黒糖 砂糖
3	金	オレンジゼリー	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		お菓子	カレーピラフ ツナサラダ コーンスープ	白米 ウインナー ビーマン 人参 コーン 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	動物ビスケット チーズ 牛乳
4	土	お菓子	ジュシー 白菜サラダ 豚汁	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら 白菜 胡瓜 ハム 豚肉 冬瓜 人参 こんにゃく ねぎ みそ	バナナ		小魚	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 ビーマン 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	ヨーグルトあえ ビスケット ヨーグルト バナナ 黄桃缶
6	月	ビスコ	レバー入ミートスパゲティ Chor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 ビーマン トマト 小魚 胡瓜 ハム コーン ごま ワカメ 玉ねぎ	オレンジ		はちや棒	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
7	火	果汁	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		ヤクルト	冬至ジュシー 野菜かきあげ 胡瓜スティック イナムドウチ	白米 ツナ缶 人参 ひじき なら 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 こんにゃく 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	ヤクルト	もちぎびご飯 さばの竜田揚げ 南瓜の煮物 うどん汁	白米 もちぎび さば フロッコリー 南瓜 うどん いなり揚げ ねぎ	ヨーグルトあえ		ドリンク	クリスマスメニュー			パースディケーキ 野菜ジュース
9	木	チョコウエハース	雑穀米ご飯 コロック 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 なら キャベツ しめじ ねぎ みそ	りんご		グレープゼリー	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 ビーマン 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
10	金	クラッカー	ご飯 白身魚のもみじ焼き 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 なら 春雨 椎茸 しめじ 小松菜 みそ	オレンジ		お菓子	ゆり・ひかり組 礼拝発表会			
11	土	お菓子	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 ビーマン 焼肉のタレ 大根 胡瓜 ツナ缶 木綿豆腐 小松菜 みそ	バナナ		チョコウエハース	年納そば かみかみあえ 金時豆の甘露煮	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
13	月	ヨーグルト	玄米ご飯 すき焼き風 マカロニサラダ アース汁	白米 玄米 豚肉 ごぼう 人参 しらたき 厚揚げ フロッコリー 卵 マカロニ 胡瓜 人参 みかん缶 マヨネーズ アース えのき茸 ねぎ	パイナップル		ビスケット	お弁当会(保育納め)			
14	火	タンナフアクルー	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		今年もお世話になりました。				❄️良いお年を❄️ お迎えください❄️
15	水	プリン	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 赤ビーマン 玉ねぎ 人参	みかん			※ 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 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	水	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し 人参ペースト ジャが芋スープ 果汁 中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 切干大根のつぶし煮 ジャが芋のみそ汁 果物 後期 軟飯 魚のトマト煮 切干大根の柔らか煮 ジャが芋のみそ汁 果物	ささみおじや オニオンスープ	16	木	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 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 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	バナナ パンケーキ		
	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 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 後期 軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物		にゅうめん	17	金	初期 つぶし粥 魚とトマトのすり流し ジャが芋ペースト みそ汁 果汁 中期 全粥 魚とトマトのつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 みそ汁 果物 後期 軟飯 魚のトマト煮 ジャが芋の煮物 みそ汁 果物	おじや ジャが芋スープ
		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 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 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		スティックパン 南瓜スープ	18	土
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 冬瓜スープ 果汁 中期 全粥 魚と野菜のつぶし煮 白菜つぶしサラダ 冬瓜のみそ汁 果物 後期 軟飯 魚の野菜煮 白菜サラダ 冬瓜のみそ汁 果物	ツナおじや 白菜スープ		20		月
	6		月	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 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	鶏粥 レタススープ	21			火
		7	火	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 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 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ゆし豆腐 果物	ジャが芋 おやき			22	水
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 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 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	芋粥 南瓜スープ		23		木
	9		木	初期 つぶし粥 魚のすり流し ジャが芋ペースト キャベツスープ 果汁 中期 全粥 魚のつぶし煮 ジャが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物 後期 軟飯 魚の煮物 ジャが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物	おじや ジャが芋スープ	24			金
		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 中期 全粥 魚のつぶしトマト煮 豆腐チャンプルーフぶし煮 小松菜のみそ汁 果物 後期 軟飯 魚のトマト煮 豆腐チャンプルーフ 小松菜のみそ汁 果物	トマトおじや 豆腐のすまし汁			25	土
11			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 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 魚の野菜煮 大根の和え物 豆腐のみそ汁 果物	ツナおじや 大根スープ		27		月
	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 中期 全粥 豆腐のつぶし煮 マッシュポテト すまし汁 果物 後期 軟飯 豆腐の煮物 マカロニサラダ すまし汁 果物	煮込み うどん	28			火
		14	火	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 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 魚のミルク煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ 果物	ヒラヤーチー			15	水



❄️ 良いお年を
お迎えください ❄️



※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。