



12月幼児食予定献立表

令和元年

西原白百合保育園

日	曜日	朝のおやつ		おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		
2	月	黒棒	もずくどんぶり ナムル 果物 ゆし豆腐	芋かりんとう 牛乳	もずく 豚ミンチ ゆし豆腐 牛乳	白米 さつま芋	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン もやし ほうれん草 ねぎ 果物		
3	火	果汁	ご飯 白身魚のもみじ焼き 果物 クープイリチー ジャが芋のみそ汁	ツナサンド 牛乳	白身魚 昆布 豚肉 牛乳 ツナ缶	白米 パン こんにやく ジャが芋	トマト 人参 にはら 果物 切干大根 玉ねぎ ねぎ		
4	水	はちや棒	あわご飯 豚肉の味噌漬け焼き 果物 わかめと胡瓜の和え物 ソーメン汁	サーター アンダギー 牛乳	豚肉 わかめ 油揚げ 卵 牛乳	白米 ソーメン あわ	玉ねぎ ピーマン 人参 胡瓜 ねぎ 果物		
5	木	ヤクルト	青菜ご飯 サバの竜田揚げ 果物 人参いり豆腐 冬瓜のみそ汁	ちんすこう りんご 牛乳	さば 鶏ミンチ 粉チーズ 木綿豆腐 牛乳	白米 ちんすこう	トマト 人参 玉ねぎ ねぎ 冬瓜 しめじ からし菜 果物		
6	金	グレープ ゼリー	玄米ご飯 鶏肉と大根の煮物 果物 南瓜サラダ わかめのみそ汁	くずもち 牛乳	鶏肉 卵 チーズ わかめ 牛乳 きなこ	白米 玄米 芋くず	大根 いんげん 南瓜 長ネギ 果物		
7	土	かりんとう	じゅーしー 胡瓜としらすの和え物 果物 豆腐のみそ汁	ビスコ レーズン 牛乳	ツナ缶 昆布 しらす 絹豆腐 牛乳 アーサ 枝豆	白米 ビスコ	人参 にはら 胡瓜 ねぎ 果物		
9	月	チョコウエ ハース	中華風やきそば 果物 小松菜の白和え フライドポテト 白菜のみそ汁	鮭チーズおにぎり 牛乳	豚肉 ツナ缶 木綿豆腐 鮭 チーズ 牛乳	中華麺 白米 フライドポテト	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ 小松菜 ねぎ 果物 しめじ 白菜		
10	火	ブルー	ご飯 きびなごの唐揚げ 果物 豆腐チャンプルー 大根のみそ汁	ヨーグルト ケーキ 牛乳	きびなご 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	白米	トマト キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 ねぎ 果物		
11	水	せんべい	ご飯 レバーの竜田揚げ 果物 マカロニサラダ わかめのみそ汁	アップルケーキ 牛乳	豚レバー わかめ 卵 牛乳	白米 マカロニ	トマト 胡瓜 人参 玉ねぎ ねぎ 果物		
12	木	飲むヨー グルト	ミンチカレー 野菜サラダ 果物 コンソメスープ	ちんびん 牛乳	豚ミンチ 牛乳	白米 ジャが芋	人参 玉ねぎ レタス 南瓜 胡瓜 パセリ 果物 コーン		
13	金	クラッカー	麦ご飯 サバの香味焼き 果物 五目煮 もずくのみそ汁	紅芋ごま団子 牛乳	サバ 大豆 鶏肉 牛乳 もずく	白米 押し麦 紅芋	トマト 大根 ごぼう 人参 ねぎ 果物 えのき		
14	土	小魚	ひき肉親子丼 胡瓜の和え物 果物 わかめのみそ汁	セサミビスケット ブルー 牛乳	鶏ミンチ ちくわ わかめ 牛乳	白米 ビスケット	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 コーン ねぎ 果物		
16	月	オレンジ ゼリー	ふりかけご飯 ユーリンチー 果物 ポテトサラダ 春雨のみそ汁	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	白米 ジャが芋 パン 春雨	長ネギ 胡瓜 コーン 白菜 椎茸 果物 ねぎ		
17	火	フルーツ グラノーラ	五穀米ご飯 魚の西京焼き 果物 ひじき炒め ゆし豆腐	ふかし芋 牛乳	白身魚 ひじき 豚肉 ゆし豆腐 牛乳 卵 大豆	白米 五穀米 ジャが芋 しらたき さつま芋	人参 にはら ねぎ 果物		
18	水	果汁	きのこミートスパゲティ フレンチサラダ 果物 オニオンスープ	昆布ツナおにぎり 枝豆	合挽き肉 昆布 ツナ缶 枝豆	白米 スパゲティ	椎茸 しめじ 玉ねぎ ピーマン レタス 胡瓜 トマト 人参 果物		
19	木	黒棒	ひき肉カレー キャベツサラダ 果物 卵スープ	小豆ケーキ 牛乳	豚ミンチ 卵 プリン ちくわ 小倉あん	白米 ジャが芋	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ 胡瓜 ねぎ 果物		
20	金	ブルー	トウンジージュシー 果物 南瓜の煮物 胡瓜のおかかあえ 肉汁	プリン クラッカー	ツナ缶 ひじき 豚肉 プリン 昆布	白米 クラッカー	人参 ねぎ 南瓜 胡瓜 冬瓜 島人参 山東菜 果物		
21	土	クリスマス礼拝・発表会							
23	月	かりんとう	麦ご飯 カラフルマーボー豆腐 果物 甘酢あえ アーサ汁	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 豚ミンチ アーサ 牛乳	白米 マシュマロ 押し麦 オートミール コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 胡瓜 冬瓜 ねぎ 果物		
24	火	ビスコ	ご飯 鮭のエビマヨ焼き 果物 きんぴらごぼう もやしのみそ汁	ヨーグルト 鉄分ウエハース	鮭 ツキアゲ 桜エビ 油揚げ 卵 ヨーグルト	白米 しらたき ウエハース	コーン ごぼう 人参 にはら もやし ねぎ 果物		
25	水	レーズン	玄米ご飯 さんまのかば焼き 果物 もやしの和え物 なめこ汁	アガラサー 牛乳	さんま 絹豆腐 牛乳	白米 玄米	トマト 胡瓜 人参 しそ もやし なめこ ねぎ 果物		
26	木	ヤクルト	クリスマスメニュー		パースディケーキ 野菜ジュース				
27	金	プリン	三枚肉そば かみかみあえ 果物 金時豆の甘煮	いなり寿司 お茶	三枚肉 かまぼこ サキイカ 金時豆 いなりあげ	白米 沖繩そば	ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 椎茸 果物		
28	土	小魚	お弁当会 (保育収め)						

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。



© Can Stock Photo

12月離乳食予定献立表

令和元年

西原百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期) 5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期) 7~8ヶ月	後期(かみかみ期) 9~11ヶ月	2回食 pm3:00 後期~	
調理形態		ヨーグルト状 パースト	豆腐の固さ マッシュ	バナナの固さ 柔らかく刻み		
2	月	全粥 野菜ペースト 果汁 ほうれん草ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 ほうれん草のつぶし和え ゆし豆腐	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 ほうれん草の和え物 ゆし豆腐	ふかし芋	
3	火	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト じゃが芋スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 切干大根のつぶし煮 じゃが芋のみそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 切干大根の柔らか煮 じゃが芋のみそ汁	ジャムパン	
4	水	つぶし粥 野菜ペースト 果樹 人参ペースト オニオンスープ	つぶし粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 果物 胡瓜のつぶしあえ ソーメン汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 胡瓜の和え物 ソーメン汁	りんごの コンポート	
5	木	つぶし粥 白身魚のトマトすり流し 果汁 人参ペースト 冬瓜スープ	全粥 白身魚のトマトつぶし煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	軟飯 白身魚のトマト煮 果物 人参のいり煮 冬瓜のみそ汁	チーズ パンケーキ	
6	金	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 南瓜ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 南瓜つぶしサラダ すまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 南瓜サラダ すまし汁	マカロニ きなこ	
7	土	つぶし粥 人参ペースト 果汁 南瓜ペースト 豆腐のすり流し	全粥 ささみのつぶし煮 果物 胡瓜のつぶしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 ささみの煮物 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	ビスケット レーズン	
9	月	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 小松菜あえマッシュ 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 小松菜のつぶし白和え 白菜のみそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 小松菜の白和え 白菜のみそ汁	鮭チーズ おにぎり	
10	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜ペースト 大根スープ	全粥 魚のつぶし煮 果物 豆腐チャンブルーつぶし煮 大根のみそ汁	軟飯 魚の煮つけ 果物 豆腐チャンブルー煮 大根のみそ汁	ヨーグルト パンケーキ	
11	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の野菜つぶし煮 果物 マカロニつぶしサラダ みそ汁	軟飯 鶏肉の野菜煮 果物 マカロニサラダ みそ汁	おじゃ	
12	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 野菜サラダ オニオンスープ	おじゃ	
13	金	つぶし粥 魚とトマトにすり流し 果汁 大根ペースト すましスープ	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 大根のつぶし煮 すまし汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 大根の煮物 すまし汁	ふかし芋	
14	土	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 人参ペースト オニオンスープ	全粥 鶏肉の煮物 果物 胡瓜のおろしあえ オニオンスープ	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 果物 胡瓜の和え物 オニオンスープ	ビスケット ブルー	
16	月	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 じゃが芋ペースト 白菜スープ	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 ポテトサラダ 白菜みそ汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 ポテトサラダ 白菜のみそ汁	きなこパン	
17	火	つぶし粥 白身魚のすり流し 果汁 人参ペースト すましスープ	全粥 白身魚のつぶし煮 果物 人参つぶし煮 ゆし豆腐	軟飯 白身魚の煮つけ 果物 人参炒め煮 ゆし豆腐	ふかし芋	
18	水	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 サラダマッシュ オニオンスープ	全粥 野菜のトマトつぶし煮 果物 つぶしサラダ オニオンスープ	軟飯 野菜のトマト煮 果物 サラダ オニオンスープ	昆布ツナ おにぎり	
19	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 キャベツマッシュ オニオンスープ	全粥 ささみのミルクつぶし煮 果物 キャベツのつぶしあえ オニオンスープ	軟飯 ささみのミルク煮 果物 キャベツサラダ オニオンスープ	おじゃ	
20	金	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 野菜スープ	人参全粥 南瓜のつぶし煮物 果物 胡瓜のおろし和え物 つぶし鶏汁	人参軟飯 南瓜の煮物 果物 胡瓜の和え物 鶏汁	じゃが芋 おやき	
21	土	 クリスマス礼拝・発表会				
23	月	つぶし粥 野菜と豆腐のペースト 果汁 大根マッシュ 大根スープ	全粥 マーボーつぶし豆腐 果物 胡瓜と大根のつぶしあえ 大根のすまし汁	軟飯 マーボー豆腐 果物 胡瓜と大根の和え物 大根のすまし汁	オートミール パンケーキ	
24	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト さつま芋スープ	全粥 魚の野菜つぶし煮 果物 人参つぶし煮 さつま芋のみそ汁	軟飯 魚の野菜煮 果物 人参炒め煮 さつま芋のみそ汁	おじゃ	
25	水	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	全粥 魚のトマトつぶし煮 果物 胡瓜のおろしあえ 豆腐のみそ汁	軟飯 魚のトマト煮 果物 胡瓜の和え物 豆腐のみそ汁	蒸しパン	
26	木	つぶし粥 野菜ペースト 果汁 ブロッコリーペースト キャベツスープ	全粥 ささみの野菜つぶし煮 果物 ブロッコリーつぶしサラダ キャベツスープ	軟飯 ささみの野菜煮 果物 ブロッコリーサラダ キャベツスープ	フルーツ パンケーキ	
27	金	つぶし粥 南瓜ペースト 果汁 キャベツ和えマッシュ 豆腐のすまし汁	全粥 鶏肉のつぶし煮 果物 キャベツのつぶし煮 豆腐のすまし汁	軟飯 鶏肉の煮物 果物 キャベツの和え物 豆腐のすまし汁	じゅーしー	
28	土	 お弁当会(保育納め)				

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。

※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。