

平成29年

12月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

日	曜	午前食				主な材料 午前食	午後食			主な材料 午後食
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ばくばく期 (D)		B	C	D	
1	金	粥 大根 きゃべつのスープ	粥 ささみのおろし煮 ほうれんそうときゃべつのみそ汁	粥 ささみのおろし煮 ほうれんそうときゃべつのみそ汁	軟飯 ささみのおろし煮 ほうれんそうときゃべつのみそ汁	ささみ 大根 ほうれんそう きゃべつ	ほうとううどん かぶと人参の煮物			うどん かぼちゃ 白菜 玉葱 かぶ 人参
2	土	粥 じゃがいも 人参スープ	みそわかめおじや じゃがいもの煮物 麩のみそ汁	みそわかめおじや じゃがいもの煮物 麩のみそ汁	みそわかめおじや じゃがいもの煮物 麩のみそ汁	ささみ わかめ 人参 じゃがいも 麩	しらすおじや 野菜スープ			しらす 人参 玉葱 人参 いんげん
4	月	パン粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 ささみの具たくさんスープ きゃべつ・ブロッコリー	パン粥 ささみの具たくさんスープ きゃべつ・ブロッコリー	食パン ささみの具たくさんスープ きゃべつ・ブロッコリー	食パン ささみ 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ ブロッコリー	トマトリゾット 大根のミルク煮	トマトピラフ 大根のミルク煮	トマト 玉葱 パター (Dケチャップ) 大根 粉ミルク	
5	火	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	粥 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	軟飯 煮魚 かぼちゃの煮物 白菜のみそ汁	カレー かぼちゃ 白菜	きな粉パン粥 野菜の和え物	きなこサンド 野菜のソテー	食パン きなこ 白菜 小松菜 玉葱	
6	水	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 ほうれんそうと玉葱のみそ汁	粥 豆腐ボール ほうれんそうと玉葱のみそ汁	軟飯 豆腐ボール ほうれんそうと玉葱のみそ汁	豆腐 人参 (CDパン粉) ほうれんそう 玉葱	にゅうめん じゃがいもの煮物	にゅうめん じゃがもち	そうめん 人参 玉葱 じゃがいも	
7	木	粥 白身魚 かぶの清汁	粥 魚のみそバター蒸し かぶの清汁 果物	粥 魚のみそバター蒸し かぶの清汁 果物	軟飯 魚のみそバター蒸し かぶの清汁 果物	カレー 人参 玉葱 パター かぶ みかん	かぼちゃパン粥 ブロッコリー・トマト	かぼちゃサンド ブロッコリーのソテー・トマト	食パン かぼちゃ ブロッコリー トマト	
8	金	うどん 人参 さつまいものみそ汁	煮こみうどん さつまいもの煮物 果物	煮こみうどん さつまいものソテー 果物	煮こみうどん さつまいものソテー 果物	うどん 人参 玉葱 さつまいも りんご	ささみといんげんのお粥 ふろふき大根	炊き込みごはん ふろふき大根	ささみ いんげん 大根	
9	土	粥 豆腐 かぶのみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 かぶのみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 かぶのみそ汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 かぶのみそ汁	豆腐 人参 白菜 かぶ	かぼちゃとさつまいものおじや 白身魚と野菜の洋風煮込み			かぼちゃ さつまいも 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら
11	月	粥 さつまいも 大根のみそ汁	二色粥 さつまいもの煮物 大根のみそ汁	二色粥 さつまいもの煮物 大根のみそ汁	二色ごはん さつまいもの煮物 大根のみそ汁	しらす たまご さつまいも 大根	けんちんうどん ブロッコリーチーズあえ			うどん 豆腐 白菜 人参 ブロッコリー 粉チーズ
12	火	粥 人参 白菜のみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 わかめと玉葱のみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 わかめと玉葱のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 わかめと玉葱のみそ汁	ささみ 人参 白菜 わかめ 玉葱	野菜リゾット じゃがいもの煮物	野菜ピラフ じゃがいもの煮物	きゃべつ 人参 玉葱 パター じゃがいも	
13	水	うどん ほうれんそう かぼちゃ	野菜うどん かぼちゃ・トマト	野菜うどん かぼちゃ・トマト	野菜うどん かぼちゃ・トマト	うどん 人参 ほうれんそう かぼちゃ トマト	きなこ粥 かぶのたまごあんかけ	きなこおはぎ かぶのたまごあんかけ	きなこ かぶ (Dかぶの葉) たまご	
14	木	粥 白身魚 きゃべつのみそ汁	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	軟飯 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつのみそ汁	カレー 大根 人参 きゃべつ	さつまいもパン粥 小松菜と白菜	さつまいもサンド 小松菜と白菜のソテー	食パン さつまいも 小松菜 白菜	
15	金	パン粥 豆腐 人参	パン粥 豆腐人参ソースかけ ブロッコリー かぶのスープ	パン粥 豆腐ハンバーグ ブロッコリー かぶのスープ	食パン 豆腐ハンバーグ ブロッコリー かぶのスープ	食パン 豆腐 人参 (CDパン粉) ブロッコリー かぶ	ささみとわかめのみそおじや トマト			ささみ 玉葱 わかめ トマト
16	土	粥 じゃがいも かぶのスープ	人参粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁	人参粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁	人参ごはん じゃがいもと玉葱のみそ汁	人参 じゃがいも 玉葱	かぼちゃのグラタン 白身魚の洋風煮込み	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー	鶏肉 玉葱 人参 かぼちゃ ブロッコリー 鮭 豆腐 玉葱 人参 じゃがいも	
18	月	粥 豆腐 人参スープ	粥 豆腐と野菜の煮物 麩と玉葱のみそ汁	粥 擬製豆腐 麩と玉葱のみそ汁	軟飯 擬製豆腐 麩と玉葱のみそ汁	軟飯 豆腐 人参 (CDパン粉) 麩 玉葱	りんごパン粥 かぼちゃ・ブロッコリー	りんごサンド かぼちゃ・ブロッコリー	食パン りんご かぼちゃ ブロッコリー	
19	火	粥 白身魚 白菜のみそ汁	粥 魚のバター蒸し 大根の煮物 白菜のみそ汁	粥 魚のバター蒸し 大根の煮物 白菜のみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し 大根の煮物 白菜のみそ汁	カレー 人参 玉葱 パター 大根 白菜	あんかけそうめん じゃがいもの煮物	あんかけそうめん 粉ふきいも	そうめん 人参 ほうれんそう じゃがいも	
20	水	うどん きゃべつ さつまいも	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	みそうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 人参 きゃべつ さつまいも りんご	野菜おじや かぶとささみの煮物	野菜お焼き かぶとささみの煮物	人参 いんげん かぶ ささみ	
21	木	粥 大根 ほうれんそう	粥 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	粥 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	軟飯 豆腐野菜あんかけ 大根のみそ汁	豆腐 人参 ほうれんそう 大根	しらすおじや 白菜とたまごの和え物	しらすごはん 白菜とたまごの和え物	しらす 白菜 たまご	
22	金	パン粥 かぼちゃ 人参スープ	パン粥 ささみとトマトのスープ かぼちゃ・ブロッコリー	パン粥 ささみとトマトのスープ かぼちゃ・ブロッコリー	食パン ささみとトマトのスープ かぼちゃ・ブロッコリー	食パン ささみ トマト かぼちゃ ブロッコリー	みそわかめおじや かぶの煮物	五平もち かぶと人参の煮物	(BCわかめ) かぶ 人参	
25	月	パン粥 じゃがいも かぶ	パン粥 豆乳シチュー かぶ・果物	パン粥 豆乳シチュー かぶ・果物	食パン 豆乳シチュー かぶ・果物	食パン 豆乳 パター 人参 玉葱 じゃがいも かぶ りんご	二色粥 白菜煮浸し・トマト	二色ごはん 白菜煮浸し・トマト	しらす 人参 白菜 トマト	
26	火	粥 大根 人参スープ	粥 ささみのたまごあんかけ 大根と人参の煮物 玉葱のみそ汁	粥 ささみのたまごあんかけ 大根と人参のきんぴら 玉葱のみそ汁	軟飯 ささみのたまごあんかけ 大根と人参のきんぴら 玉葱のみそ汁	ささみ たまご 大根 人参 玉葱	煮こみ野菜うどん かぼちゃの煮物			うどん 玉葱 白菜 人参 かぼちゃ
27	水	粥 豆腐 じゃがいもの清汁	豆腐あんかけ粥 じゃがいもの煮物 果物	豆腐あんかけ粥 じゃがいもの煮物 果物	豆腐あんかけ丼 じゃがいもの煮物 果物	豆腐 小松菜 じゃがいも パナナ	チーズパン粥 きゃべつ・ブロッコリー	チーズサンド きゃべつ・ブロッコリー	食パン チーズ きゃべつ ブロッコリー	
28	木	うどん 人参 ほうれんそう	わかめとささみのうどん 人参甘煮・ほうれんそうお浸し	わかめとささみのうどん 人参甘煮・ほうれんそうお浸し	わかめとささみのうどん 人参甘煮・ほうれんそうお浸し	うどん ささみ わかめ 人参 ほうれんそう	さつまいもおじや かぶのみそ煮	さつまいもごはん かぶのみそ煮	さつまいも かぶ (Dかぶの葉)	

E食の午前食は乳児食と同じです。

