

平成30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		午後食			主な材料	
		ごっくん期 (A)	もぐもぐ期 (B)	かみかみ期 (C)	ぱくぱく期 (D)	午前食		B	C	D	午後食	
1	土	粥 豆腐 人参のスープ	野菜おじや 豆腐とわかめの味噌汁	野菜おじや 豆腐とわかめの味噌汁	野菜おじや 豆腐とわかめの味噌汁	人参 玉葱 豆腐 わかめ	しらすの雑炊 人参とポテト	鮭のシチュー 人参とポテト		D鮭 じゃがいも 豆乳 人参 玉葱 ブロッコリー Cしらす いんげん 人参 じゃがいも		
3	月	粥 白身魚 白菜のスープ	粥 煮魚 人参と大根の煮物 白菜の味噌汁	粥 煮魚 人参と大根の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 煮魚 人参と大根の煮物 白菜の味噌汁	カレー 大根 人参 白菜	きなこパン粥 さつまいもとりんごのかさね煮	きなこサンド さつまいもとりんごのかさね煮		食パン きなこ さつまいも りんご		
4	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 野菜の豆乳煮 ブロッコリー 果物	パン粥 野菜の豆乳煮 ブロッコリー 果物	食パン 豆乳シチュー ブロッコリー 果物	食パン 豆乳 玉葱 じゃがいも 人参 ブロッコリー りんご	わかめみそおじや かぶと人参の煮物	五平もち かぶと人参の煮物		(B,Cわかめ) かぶ 人参		
5	水	粥 白菜のスープ	粥 トマトのそぼろ煮 麩と白菜の味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 麩と白菜の味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 麩と白菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (Dケチャップ) 麩 白菜	ほうとう風うどん 大根の煮物			うどん かぼちゃ 玉葱 人参 大根		
6	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	煮込みうどん 粉ふきいも・果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも りんご	あんかけ粥 ほうれんそうお浸し	あんかけごはん ほうれんそうおかかあえ		人参 玉葱 きゃべつ ほうれんそう (Dかつお節)		
7	金	粥 さつまいも かぶのスープ	粥 魚のおろし煮 さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	粥 魚のおろし煮 さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	軟飯 魚のおろし煮 さつまいもの煮物 わかめの味噌汁	カレー かぶ さつまいも わかめ	鶏とトマトのリゾット ブロッコリー・きゃべつ	チキンピラフ ブロッコリー・きゃべつ		鶏胸肉 トマト 玉葱 パター (Dケチャップ) ブロッコリー きゃべつ		
8	土	粥 人参 かぶのスープ	野菜あんかけ粥 トマト	野菜あんかけ粥 トマト	野菜あんかけごはん トマト	人参 玉葱 かぶ トマト	さつまいもとかぼちゃのおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			さつまいも かぼちゃ 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら		
10	月	粥 さつまいも きゃべつのスープ	鶏そぼろ粥 さつまいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏そぼろ粥 さつまいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏そぼろごはん さつまいもの煮物 玉葱の味噌汁	鶏胸肉 きゃべつ さつまいも 玉葱	野菜おじや かぶの味噌煮	野菜おやき かぶの味噌煮		人参 いんげん かぶ		
11	火	粥 大根 人参のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 白菜の味噌汁	ささみ 大根 人参 白菜	わかめおじや じゃがいもの煮物			人参 玉葱 わかめ じゃがいも		
12	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	けんちんうどん かぼちゃの煮物・きゃべつ	けんちんうどん かぼちゃの煮物・きゃべつ	けんちんうどん かぼちゃの煮物・きゃべつ	うどん 豆腐 人参 ほうれんそう かぼちゃ きゃべつ	たらのみそおじや ブロッコリー・トマト	たらの炊きこみごはん ブロッコリー・トマト		たら いんげん ブロッコリー トマト		
13	木	粥 白身魚 かぶのスープ	粥 魚の味噌煮 かぶと人参の煮物 麩のみそ汁	粥 魚の味噌煮 かぶと人参の煮物 麩のみそ汁	軟飯 魚の味噌煮 かぶと人参の煮物 麩のみそ汁	カレー かぶ 人参 麩	野菜おじや 白菜とほうれんそうの煮びたし	野菜チヂミ 白菜とほうれんそう煮びたし		じゃがいも きゃべつ 玉葱 (Dあおのり) 白菜 ほうれんそう		
14	金	粥 豆腐 人参のスープ	パン粥 豆腐のそぼろあんかけ ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	パン粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ ブロッコリー 玉葱と人参のスープ	食パン 豆腐 鶏胸肉 (CDパン粉) ブロッコリー 玉葱 人参	しらすおじや さつまいもと大根の煮物	甘辛しらすごはん さつまいもと大根の煮物		しらす さつまいも 大根		
15	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	みそうどん 粉ふきいも・果物	みそうどん 粉ふきいも・果物	みそうどん 粉ふきいも・果物	うどん 人参 きゃべつ じゃがいも みかん	やわらか鶏のおかゆ 白身魚と野菜の洋風煮込み			玉葱 人参 鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ じゃがいも たら		
17	月	粥 人参 大根のスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 大根のスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し 大根のスープ	軟飯 魚のみそ野菜蒸し 大根のスープ	カレー 人参 玉葱 大根	りんごパン粥 きゃべつとトマトのサラダ	りんごサンド きゃべつとトマトのサラダ		食パン りんご きゃべつ トマト		
18	火	粥 じゃがいも ほうれんそうのスープ	パン粥 鶏とじゃがいものマッシュ 人参とほうれんそうのスープ	パン粥 焼きポテト 人参とほうれんそうのスープ	食パン 焼きポテト 人参とほうれんそうのスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 ほうれんそう	わかめおじや 野菜の煮物			わかめ 玉葱 かぶ 人参 さつまいも		
19	水	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜と玉葱の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ 白菜と玉葱の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 白菜と玉葱の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) 白菜 玉葱	しらすみそ粥 大根と人参の煮物	しらすみそおやき 大根と人参のきんぴら		しらす 大根 人参		
20	木	粥 さつまいも きゃべつのスープ	野菜うどん さつまいもの煮物 トマト	野菜うどん さつまいもの煮物 トマト	野菜うどん さつまいもの煮物 トマト	うどん 人参 きゃべつ さつまいも トマト	チーズリゾット ブロッコリー・白菜煮浸し	チーズおかかごはん ブロッコリー・白菜煮浸し		チーズ (Dかつお節) ブロッコリー 白菜		
21	金	粥 人参 大根のスープ	粥 鶏と野菜の煮物 ふろふき大根 わかめのスープ	粥 鶏団子の煮物 ふろふき大根 わかめのスープ	軟飯 鶏団子の煮物 ふろふき大根 わかめのスープ	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 人参 大根 わかめ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物	豆腐あんかけごはん かぼちゃの煮物		豆腐 ほうれんそう かぼちゃ		
22	土	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	野菜リゾット じゃがいもときゃべつのスープ	野菜リゾット じゃがいもときゃべつのスープ	野菜ピラフ じゃがいもときゃべつのスープ	人参 玉葱 パター じゃがいも きゃべつ	さつまいもとかぼちゃのおかゆ りんご			さつまいも かぼちゃ りんご		
25	火	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 鶏の野菜スープ煮 ブロッコリー	パン粥 肉団子の野菜スープ煮 ブロッコリー	食パン 肉団子の野菜スープ ブロッコリー	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 人参 きゃべつ ブロッコリー	みそおじや さつまいもの煮物			人参 玉葱 さつまいも		
26	水	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	あんかけうどん かぼちゃのそぼろ煮 果物	うどん 人参 ほうれんそう かぼちゃ 鶏胸肉 みかん	たらといんげんのおじや かぶ・人参	たらの炊きこみごはん かぶ・人参		たら いんげん かぶ・人参		
27	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみと人参の粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	ささみと人参の粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	ささみの炊きこみごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	ささみ 人参 じゃがいも 玉葱 パナナ	チーズパン粥 きゃべつとほうれんそうの和え物	チーズサンド きゃべつとほうれんそう炒め		食パン チーズ きゃべつ ほうれんそう		
28	金	粥 きゃべつ 小松菜のスープ	二色粥 きゃべつと小松菜の味噌汁	二色粥 きゃべつと小松菜の味噌汁	二色ごはん きゃべつと小松菜の味噌汁	しらす 人参 きゃべつ 小松菜	かぼちゃ粥 大根と白菜の煮物	かぼちゃのごはん 大根と白菜の煮物		かぼちゃ 大根 白菜		

ぱくぱくD(後期)の午前食は乳児食と同じです。