

令和元年

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)	ばくばく期 (D)	午前食			B	C	D	午後食
2	月	粥 大根 白菜のスープ	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリー 白菜の味噌汁	粥 ささみのおろし煮 ブロッコリー 白菜の味噌汁	軟飯 ささみのおろし煮 ブロッコリー 白菜の味噌汁	ささみ 大根 ブロッコリー 白菜	きなこパン粥 人参のグラッセ・トマト		きなこサンド 人参のグラッセ・トマト		食パン きなこ 人参 バター トマト	
3	火	粥 じゃがいも 人参のスープ	煮こみうどん じゃがいもの煮物 果物	煮こみうどん じゃがいもの煮物 果物	煮こみうどん じゃがいもの煮物 果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも りんご	たらと人参のお粥 かぶの煮物		たらの炊きこみごはん かぶの煮物		たら 人参 かぶ	
4	水	粥 豆腐 大根のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 トマト 大根の味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ トマト 大根の味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ トマト 大根の味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) トマト 大根	さつまいも粥 きゃべつとしらすの和え物・ブロッコリー		さつまいもごはん きゃべつとしらすの和え物・ブロッコリー		さつまいも きゃべつ しらす ブロッコリー	
5	木	粥 白身魚 かぶのスープ	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	軟飯 煮魚 かぶと人参の煮物 わかめの味噌汁	カレイ かぶ 人参 わかめ	ささみといんげんのお粥 かぼちゃの煮物		ささみの炊きこみごはん かぼちゃの煮物		ささみ いんげん かぼちゃ	
6	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 じゃがいもと人参のスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 じゃがいもと人参のスープ	食パン 肉団子のトマト煮 じゃがいもと人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 トマト じゃがいも 人参	豆腐あんかけ粥 大根のみそ煮		豆腐あんかけごはん 大根のみそ煮		豆腐 人参 白菜 大根	
7	土	粥 じゃがいも 白菜のスープ	ささみと白菜のうどん トマト 果物	ささみと白菜のうどん トマト 果物	ささみと白菜のうどん トマト 果物	うどん ささみ 白菜 トマト ハナナ	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	
9	月	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろ粥 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 肉団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 肉団子の甘辛煮 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 さつまいも 白菜	甘辛しらす粥 大根と人参の煮物		甘辛しらすごはん 大根と人参のきんぴら		しらす 大根 人参	
10	火	粥 人参 きゃべつのスープ	みそうどん きゃべつお浸し・トマト	みそうどん きゃべつお浸し・トマト	みそうどん きゃべつお浸し・トマト	うどん 人参 玉葱 きゃべつ トマト	ささみとわかめのお粥 じゃがいもの煮物		ささみとわかめのごはん じゃがいもの煮物		ささみ わかめ じゃがいも	
11	水	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	豆腐丼 かぼちゃの煮物 麩の味噌汁	豆腐 玉葱 小松菜 かぼちゃ 麩	りんごパン粥 白菜・かぶ		りんごサンド 白菜・かぶ		食パン りんご かぶ 白菜	
12	木	粥 大根 ほうれんそうのスープ	粥 魚のみそ煮 人参甘煮 大根とほうれんそうの味噌汁	粥 魚のみそ煮 人参甘煮 大根とほうれんそうの味噌汁	軟飯 魚のみそ煮 人参甘煮 大根とほうれんそうの味噌汁	カレイ 人参 大根 ほうれんそう	野菜おじや		野菜おやき		人参 いんげん さつまいも	
13	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 粉ふきいも	食パン ささみと野菜のスープ 粉ふきいも	食パン ささみ 玉葱 きゃべつ 人参 じゃがいも	トマトリゾット ブロッコリーチーズあえ		トマトピラフ ブロッコリーチーズあえ		トマト 玉葱 (Dケチャップ) ブロッコリー チーズ	
14	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	あんかけ粥 かぶとにんじんのスープ	あんかけ粥 かぶとにんじんのスープ	あんかけごはん かぶとにんじんのスープ	きゃべつ 玉葱 かぶ 人参	しらすおじや 彩野菜の汁椀				しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	
16	月	粥 豆腐 人参のスープ	マーボー粥 大根の煮物 小松菜と人参のスープ	マーボー粥 大根の煮物 小松菜と人参のスープ	マーボーどんぶり 大根の煮物 小松菜と人参のスープ	鶏胸肉 豆腐 玉葱 大根 小松菜 人参	かぼちゃパン粥 ブロッコリーとかぶのグラッセ		かぼちゃサンド ブロッコリーとかぶのグラッセ		食パン かぼちゃ ブロッコリー かぶ バター	
17	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	パン粥 鶏と野菜のスープ煮 さつまいも	パン粥 肉団子と野菜のスープ煮 さつまいも	食パン 肉団子と野菜のスープ さつまいも	食パン 鶏胸肉 玉葱 きゃべつ 人参 さつまいも	みそわかめ粥 ほうれんそうお浸し・トマト		五平もち ほうれんそうお浸し・トマト		(BCわかめ) ほうれんそう トマト	
18	水	粥 白身魚 かぶのスープ	粥 魚の味噌野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	粥 魚の味噌野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	軟飯 魚の味噌野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	カレイ 人参 玉葱 ブロッコリー かぶ	野菜おじや ささみとじゃがいもの煮物		野菜おじや ささみとじゃがいもの煮物		人参 玉葱 白菜 ささみ じゃがいも	
19	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん 人参 きゃべつ かぼちゃ りんご	たらにあんかけ粥 大根のみそ煮		たらにあんかけごはん 大根のみそ煮		たら 人参 玉葱 大根	
20	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	ささみと人参のお粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみと人参のお粥 じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみの炊きこみごはん じゃがいもの煮物 わかめの味噌汁	ささみ 人参 じゃがいも わかめ	きなこ粥 白菜と小松菜の煮びたし		きなこおはぎ 白菜と小松菜の煮びたし		きなこ 白菜 小松菜	
21	土	粥 大根 小松菜のスープ	みそおじや 小松菜の味噌汁	みそおじや 小松菜の味噌汁	みそおじや 小松菜の味噌汁	人参 玉葱 大根 小松菜	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	
23	月	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 じゃがいもそぼろあんかけ 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 焼きポテト 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 焼きポテト 人参甘煮 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 麩 ほうれんそう	にゅうめん きゃべつお浸し・トマト		にゅうめん きゃべつお浸し・トマト		そうめん 人参 玉葱 きゃべつ トマト	
24	火	粥 かぼちゃ 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 白菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 白菜のスープ	軟飯 ささみと野菜の煮物 ブロッコリー 白菜のスープ	ささみ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 白菜	わかめおじや 豆腐とかぶの甘みそかけ		わかめおじや 豆腐とかぶの甘みそかけ		わかめ 玉葱 人参 豆腐 かぶ	
25	水	粥 人参 ほうれんそうのスープ	パン粥 魚のパター蒸し トマトとほうれんそうのスープ	パン粥 魚のパター蒸し トマトとほうれんそうのスープ	食パン 魚のパター蒸し トマトとほうれんそうのスープ	食パン カレイ 人参 玉葱 パター トマト ほうれんそう	鶏といんげんのお粥 大根の煮物		鶏の炊きこみごはん 大根の煮物		鶏胸肉 いんげん 大根	
26	木	粥 豆腐 さつまいものスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 豆腐ボール さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 人参 (CDパン粉) さつまいも 玉葱 わかめ	チーズおじや ブロッコリー・白菜		チーズお焼き ブロッコリー・白菜		チーズ (青のりD) ブロッコリー 白菜	
27	金	粥 人参 きゃべつのスープ	二色粥 小松菜のお浸し きゃべつの味噌汁	二色粥 小松菜のお浸し きゃべつの味噌汁	二色ごはん 小松菜のお浸し きゃべつの味噌汁	しらす 人参 小松菜 きゃべつ	鶏そぼろ粥 じゃがいもの煮物		そぼろあんかけごはん じゃがいもの煮物		鶏胸肉 玉葱 じゃがいも	
28	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	野菜あんかけ粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	野菜あんかけ粥 じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	野菜あんかけごはん じゃがいもと玉葱の味噌汁 果物	人参 白菜 じゃがいも 玉葱 ハナナ	しらすおじや 彩野菜の汁椀				しらす 人参 玉葱 きゃべつ 人参 いんげん 玉葱 じゃがいも	

ぱくぱく後期 (E) の午前食は乳児食と同じです。