

令和2年

12月の離乳食予定献立表

沼間愛児園

		午前食				主な材料	午後食		主な材料
日	曜	初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期	午後食
1	火	粥 かぶ ほうれんそうのスープ	パン粥 魚のバター蒸し かぶとほうれんそうのスープ	パン粥 魚のバター蒸し かぶとほうれんそうのスープ	食パン 鮭のバター蒸し かぶとほうれんそうのスープ	食パン カレイ (完了 鮭) 人参 玉葱 パター かぶ ほうれんそう	鶏ときゃべつのお粥 じゃがいもの煮物	鶏ときゃべつのごはん じゃがいもの煮物	鶏胸肉 きゃべつ じゃがいも
2	水	粥 さつまいも 白菜のスープ	粥 トマトのそぼろ煮 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 肉団子のトマト煮 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 肉団子のトマト煮 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完ケチャップ) さつまいも 白菜	二色粥 ふろふき大根	二色ごはん ふろふき大根	しらす 人参 大根
3	木	粥 じゃがいも 人参のスープ	煮こみうどん チーズ粉ふきいも 果物	煮こみうどん チーズ粉ふきいも 果物	煮こみうどん チーズ粉ふきいも 果物	うどん 人参 玉葱 じゃがいも チーズ りんご	ささみといんげんのお粥 ほうれんそうお浸し・かぶ	ささみの炊きこみごはん ほうれんそうのりあえ・かぶ	ささみ いんげん ほうれんそう (完 のり) かぶ
4	金	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 白菜お浸し わかめの味噌汁	粥 豆腐ハンバーグ 白菜お浸し わかめの味噌汁	軟飯 豆腐ハンバーグ 白菜お浸し わかめの味噌汁	豆腐 人参 (後・完パン粉) 白菜 わかめ	さつまいもパン粥 きゃべつ・トマト	さつまいもサンド きゃべつ・トマト	食パン さつまいも きゃべつ トマト
5	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	あんかけ粥 じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	あんかけごはん じゃがいもの煮物 玉葱の味噌汁	ささみ 人参 ほうれんそう じゃがいも 玉葱	野菜おじや		人参 玉葱 大根
7	月	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろあんかけ粥 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 鶏団子の煮物 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子の煮物 さつまいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 さつまいも 白菜	チーズパン粥 ブロッコリーと人参のグラッセ	チーズサンド ブロッコリーと人参のグラッセ	食パン チーズ ブロッコリー 人参 パター
8	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	野菜うどん じゃがいもの煮物・トマト	野菜うどん じゃがいもの煮物・トマト	野菜うどん じゃがいもの煮物・トマト	うどん 人参 玉葱 きゃべつ じゃがいも トマト	鶏と野菜のお粥 大根の煮物	赤ちゃんビビンバ 大根の煮物	鶏胸肉 人参 ほうれんそう 大根
9	水	粥 かぶ ほうれんそうのスープ	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	ささみ かぶ 人参 麩 ほうれんそう	野菜おじや さつまいもの煮物	野菜おやき さつまいもの煮物	人参 いんげん さつまいも
10	木	粥 白身魚 かぼちゃのスープ	粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 大根と人参のスープ	粥 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 大根と人参のスープ	軟飯 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 大根と人参のスープ	カレイ かぼちゃ 大根 人参	あんかけうどん かぶの煮物	あんかけうどん かぶの煮物	うどん ささみ 人参 白菜 かぶ
11	金	粥 人参 きゃべつのスープ	粥 鶏と野菜のスープ ブロッコリー 果物	粥 肉団子と野菜のスープ ブロッコリーおかかあえ・果物	軟飯 肉団子と野菜のスープ ブロッコリーおかかあえ・果物	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 きゃべつ 人参 ブロッコリー (Dかつお節) りんご	きなこパン粥 じゃがいものトマト煮	きなこサンド じゃがいものトマト煮	食パン きなこ じゃがいも トマト (Dケチャップ)
12	土	粥 じゃがいも 人参のスープ	鶏ときゃべつのおんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏ときゃべつのおんかけ粥 じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏ときゃべつのおんかけごはん じゃがいもとわかめの味噌汁	鶏胸肉 人参 きゃべつ じゃがいも わかめ	みそおじや		人参 玉葱 かぶ
14	月	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 青菜と人参のスープ	マーボー粥 かぼちゃの煮物 青菜と人参のスープ	マーボー丼 かぼちゃの煮物 青菜と人参のスープ	豆腐 鶏胸肉 玉葱 かぼちゃ 小松菜 人参	りんごパン粥 野菜のあえもの	りんごサンド 野菜炒め	食パン りんご 白菜 玉葱 人参
15	火	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 じゃがいものバター煮	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 じゃがいものバター煮	食パン ささみと野菜のスープ じゃがいもバター煮	ささみ 玉葱 人参 きゃべつ じゃがいも パター	甘辛しらす粥 大根とブロッコリーのみそ煮	甘辛しらすごはん 大根とブロッコリーのみそ煮	しらす 大根 ブロッコリー
16	水	粥 白身魚 人参のスープ	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 煮魚 かぶと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 煮魚 かぶと人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	カレイ かぶ 人参 玉葱 わかめ	トマトリゾット さつまいもの煮物	トマトピラフ さつまいもの煮物	トマト 玉葱 パター (完ケチャップ) さつまいも
17	木	粥 きゃべつ 小松菜のスープ	ささみのみそうどん ブロッコリー 果物	ささみのみそうどん ブロッコリー 果物	ささみのみそうどん ブロッコリー 果物	うどん ささみ 人参 玉葱 ブロッコリー りんご	チーズおじや きゃべつと小松菜の煮浸し	チーズお焼き きゃべつと小松菜の煮浸し	チーズ 青のり (後・完) きゃべつ 小松菜
18	金	粥 じゃがいも 人参のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ 人参とわかめの味噌汁 パナナヨーグルト	粥 焼きポテト 人参とわかめの味噌汁 パナナヨーグルト	軟飯 焼きポテト 人参とわかめの味噌汁 パナナヨーグルト	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 人参 わかめ パナナ ヨーグルト	たらといんげんのお粥 かぶと人参の煮物	たらの炊きこみごはん かぶと人参の煮物	たら いんげん かぶ 人参
19	土	粥 かぶ 人参のスープ	みそ野菜おじや かぶの味噌汁	みそ野菜おじや かぶの味噌汁	みそ野菜おじや かぶの味噌汁	人参 玉葱 かぶ	わかめおじや		わかめ 玉葱 人参
21	月	粥 白身魚 かぶのスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	粥 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	軟飯 魚のみそ野菜蒸し ブロッコリー かぶのスープ	カレイ 人参 玉葱 パター ブロッコリー かぶ	チーズリゾット ほうれんそうお浸し・かぼちゃ	チーズおかかごはん ほうれんそうのりあえ・かぼちゃ	チーズ (完 かつお節) ほうれんそう (完 のり) かぼちゃ
22	火	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 粉ふきいも 白菜の味噌汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) じゃがいも 白菜	しらすわかめおじや 小松菜お浸し・トマト	しらすわかめごはん 小松菜お浸し・トマト	しらす わかめ 小松菜 トマト
23	水	粥 大根 人参のスープ	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	粥 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	軟飯 魚のおろし煮 人参甘煮 きゃべつの味噌汁	カレイ 大根 人参 きゃべつ	きなこおじや さつまいもの煮物・ブロッコリー	きなこおはぎ さつまいもの煮物・ブロッコリー	きなこ さつまいも ブロッコリー
24	木	粥 かぼちゃ ほうれんそうのスープ	そぼろあんかけうどん トマト かぼちゃの煮物	そぼろあんかけうどん トマト かぼちゃの煮物	そぼろあんかけうどん トマト かぼちゃの煮物	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう トマト かぼちゃ	人参粥 かぶと白菜の煮物	人参ごはん かぶと白菜の煮物	人参 かぶ 白菜
25	金	粥 豆腐 小松菜のスープ	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐あんかけ粥 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐丼 大根と人参の煮物 玉葱とわかめの味噌汁	豆腐 小松菜 大根 人参 玉葱 わかめ	さつまいもパン粥 きゃべつとささみあえ	さつまいもサンド きゃべつとささみあえ	食パン さつまいも ささみ きゃべつ
26	土	粥 人参 かぶのスープ	ささみと野菜のおじや 麩ときゃべつの味噌汁	ささみと野菜のおじや 麩ときゃべつの味噌汁	ささみと野菜のごはん 麩ときゃべつの味噌汁	ささみ 人参 かぶ 麩 きゃべつ	野菜おじや		白菜 玉葱 人参
28	月	粥 さつまいも 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ さつまいもの煮物 麩と玉葱の味噌汁	ささみ 人参 白菜 さつまいも 麩 玉葱	みそおじや じゃがいもの煮物	五平もち じゃがいもと人参の煮物	玉葱 人参 (中期・後期) じゃがいも

移行食の午前食は乳児食と同じです。

