

令和3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
		初期	中期	後期	完了	午前食	中期・後期	完了・移行期		
1	水	粥 人参 白菜のスープ	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 果物	軟飯 肉団子と野菜のスープ ブロッコリー 果物	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 白菜 人参 ブロッコリー りんご	わかめおじや じゃがいもの味噌煮	わかめおじや じゃがいもの味噌煮	わかめ 玉葱 人参 じゃがいも	
2	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	煮込みうどん かぼちゃの煮物・きゃべつお浸し	煮込みうどん かぼちゃの煮物・きゃべつお浸し	煮込みうどん かぼちゃの煮物・きゃべつお浸し	うどん 人参 玉葱 かぼちゃ きゃべつ	トマトリゾット かぶ・ほうれんそうのお浸し	トマトピラフ かぶ・ほうれんそうののり和え	トマト 玉葱 バター (完クチャップ) かぶ ほうれんそう (完のり)	
3	金	粥 大根 小松菜のスープ	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜のみそ汁	粥 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜のみそ汁	軟飯 ささみと野菜の煮物 玉葱と小松菜のみそ汁	ささみ 大根 人参 玉葱 小松菜	チーズパン粥 さつまいも・白菜	チーズサンド さつまいも・白菜	食パン チーズ さつまいも 白菜	
4	土	粥 人参 ほうれんそうのスープ	そぼろあんかけ粥 トマト 玉葱のみそ汁	そぼろあんかけ粥 トマト 玉葱のみそ汁	そぼろあんかけごはん トマト 玉葱のみそ汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう トマト 玉葱	しらすおじや 彩野菜の汁椀	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	
6	月	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリー キャベツと人参のスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリー キャベツと人参のスープ	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリー きゃべつと人参のスープ	カレー ブロッコリー きゃべつ 人参	かぼちゃパン粥 トマト・ほうれんそう	かぼちゃサンド トマト・ほうれんそうソテー	食パン かぼちゃ トマト ほうれんそう	
7	火	粥 さつまいも 人参スープ	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 玉葱 さつまいも りんご	たらといんげんの粥 大根の煮物	たらの炊き込みごはん 大根のきんぴら	たら いんげん 大根	
8	水	粥 豆腐 白菜のスープ	粥 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	豆腐 鶏胸肉 (後・完パン粉) じゃがいも 白菜	甘辛しらす粥 ブロッコリー・人参甘煮	甘辛しらすごはん ブロッコリー・人参甘煮	しらす ブロッコリー 人参	
9	木	粥 かぶ きゃべつのスープ	パン粥 トマトのそぼろ煮 きゃべつとかぶのスープ	パン粥 肉団子のトマト煮 きゃべつとかぶのスープ	食パン 肉団子のトマト煮 きゃべつとかぶのスープ	食パン 鶏胸肉 片栗粉 玉葱 トマト (後・完クチャップ) きゃべつ かぶ	きなこ粥 ほうれん草お浸し・かぼちゃの煮物	きなこおはぎ ほうれん草お浸し・かぼちゃの煮物	きなこ ほうれんそう かぼちゃ	
10	金	粥 大根 人参スープ	粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜と白菜のみそ汁	粥 豆腐と野菜の煮物 小松菜と白菜のみそ汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 小松菜と白菜のみそ汁	豆腐 人参 大根 小松菜 白菜	チーズリゾット じゃがいもと人参の味噌煮	チーズおかかごはん じゃがいもと人参の味噌煮	チーズ (完 かつお節) じゃがいも 人参	
11	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	鶏ときゃべつうどん かぶと人参の煮物 果物	鶏ときゃべつうどん かぶと人参の煮物 果物	鶏ときゃべつうどん かぶと人参の煮物 果物	鶏胸肉 きゃべつ かぶ りんご	かぼちゃ粥 大根の煮物・ブロッコリー	かぼちゃのごはん 大根きんぴら・ブロッコリー	かぼちゃ 大根 ブロッコリー	
13	月	粥 さつまいも 大根のスープ	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 大根のみそ汁	ささみのあんかけ粥 さつまいもの煮物 大根のみそ汁	ささみのあんかけごはん さつまいもの煮物 大根のみそ汁	ささみ 人参 白菜 さつまいも 大根	りんごパン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	りんごサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン りんご ほうれんそう トマト	
14	火	粥 かぶ 人参スープ	粥 鶏と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 玉葱とほうれんそうのみそ汁	鶏胸肉 (後・完) 玉葱 かぶ 人参 玉葱 ほうれんそう	二色粥 かぼちゃの煮物	二色ごはん かぼちゃの煮物	しらす 人参 かぼちゃ	
15	水	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 豆腐の野菜ソースかけ じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	粥 豆腐ポール じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	軟飯 豆腐ポール じゃがいもの煮物 白菜のみそ汁	豆腐 人参 (後・完・パン粉) じゃがいも 白菜	きなこパン粥 ブロッコリー・かぶのグラッセ	きなこサンド ブロッコリー・かぶのグラッセ	食パン きなこ ブロッコリー かぶ バター	
16	木	粥 かぼちゃ きゃべつのスープ	ささみと野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	ささみと野菜うどん かぼちゃの煮物 果物	うどん ささみ 人参 玉葱 きゃべつ かぼちゃ りんご	野菜おじや 白菜煮浸し・トマト	野菜おやき 白菜煮浸し・トマト	人参 いんげん 白菜 トマト	
17	金	粥 白身魚 人参スープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱のみそ汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱のみそ汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 玉葱のみそ汁	カレー 大根 人参 玉葱	さつまいもパン粥 きゃべつと小松菜の和え物	さつまいもサンド きゃべつと小松菜のソテー	食パン さつまいも きゃべつ 小松菜	
18	土	粥 大根 きゃべつのスープ	鶏と野菜のごはん きゃべつのみそ汁	鶏と野菜のごはん きゃべつのみそ汁	鶏と野菜のごはん きゃべつのみそ汁	鶏胸肉 人参 玉葱 きゃべつ	みそおじや じゃがいもの煮物	みそおじや じゃがいもの煮物	人参 玉葱 白菜 じゃがいも	
20	月	粥 じゃがいも 人参スープ	ささみと人参のお粥 ブロッコリー 具たくさん汁	ささみと人参のお粥 ブロッコリー 具たくさん汁	ささみの炊きこみごはん ブロッコリー 具たくさん汁	ささみ 人参 ブロッコリー 大根 玉葱 じゃがいも	きなこパン粥 きゃべつ・かぼちゃ	きなこサンド きゃべつ・かぼちゃ	食パン きなこ きゃべつ かぼちゃ	
21	火	粥 さつまいも 白菜のスープ	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物・トマト	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物・トマト	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物・トマト	うどん 鶏胸肉 玉葱 白菜 さつまいも トマト	たらと人参の粥 かぶの味噌煮	たらの炊き込みごはん かぶの味噌煮	たら 人参 かぶ	
22	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 玉葱とわかめのみそ汁	豆腐あんかけ粥 かぼちゃの煮物 玉葱とわかめのみそ汁	豆腐あんかけ丼 かぼちゃの煮物 玉葱とわかめのみそ汁	豆腐 ほうれんそう かぼちゃ 玉葱 わかめ	人参粥 大根の煮物・白菜お浸し	人参ごはん 大根きんぴら・白菜お浸し	人参 大根 白菜	
23	木	粥 白身魚 きゃべつのスープ	粥 魚のバター蒸し かぶの煮物 きゃべつのみそ汁	粥 魚のバター蒸し かぶの煮物 きゃべつのみそ汁	軟飯 魚のバター蒸し かぶの煮物 きゃべつのみそ汁	カレー 人参 玉葱 バター かぶ きゃべつ	チーズおじや ブロッコリー・トマト	チーズお焼き ブロッコリーのり和え・トマト	チーズ 青のり (後・完) ブロッコリー トマト	
24	金	粥 じゃがいも 白菜のスープ	パン粥 じゃがいものそぼろあんかけ 白菜と人参のスープ	パン粥 焼きポテト 白菜と人参のスープ	食パン 焼きポテト 白菜と人参のスープ	食パン 鶏胸肉 玉葱 じゃがいも 白菜 人参	しらすとわかめのおじや 豆腐と野菜の甘味噌かけ	しらすとわかめのごはん 豆腐と野菜の甘味噌かけ	しらす わかめ 豆腐 人参 大根	
25	土	粥 人参 かぶのスープ	鶏といんげんのお粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁	鶏といんげんのお粥 じゃがいもと玉葱のみそ汁	鶏の炊きこみごはん じゃがいもと玉葱のみそ汁	ささみ いんげん じゃがいも 玉葱	野菜おじや ブロッコリー	野菜おじや ブロッコリーおかかあえ	かぶ 人参 玉葱 ブロッコリー (完 かつお節)	
27	月	粥 大根 人参スープ	そぼろ粥 大根と人参の煮物 麩とわかめのみそ汁	粥 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 麩とわかめのみそ汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 麩とわかめのみそ汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 人参 麩 わかめ	さつまいも粥 白菜とほうれんそうの煮浸し	さつまいもごはん 白菜とほうれんそうの煮浸し	さつまいも 白菜 ほうれんそう	
28	火	粥 豆腐 ほうれんそうのスープ	粥 ささみの野菜あんかけ トマト 豆腐とほうれんそうのみそ汁	粥 ささみの野菜あんかけ トマト 豆腐とほうれんそうのみそ汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ トマト 豆腐とほうれんそうのみそ汁	ささみ 人参 白菜 トマト 豆腐 ほうれんそう	野菜リゾット かぶの煮物	野菜ピラフ かぶの煮物	玉葱 人参 きゃべつ かぶ	

移行食の午前食は乳児食と同じです。