

令和4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	
1	木	粥 白身魚 人参のスープ	粥 煮魚 大根と人参の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	粥 煮魚 大根と人参の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	軟飯 煮魚 大根と人参の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁	カレイ 大根 人参 豆腐 小松菜	野菜おじや じゃがいもの煮物	野菜おやき じゃがいもの煮物	人参 いんげん じゃがいも
2	金	粥 さつまいも 白菜のスープ	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 さつまいもスティック	食パン 鶏胸肉 玉葱 人参 白菜 さつまいも	二色粥 かぶの味噌煮・ブロッコリー	二色ごはん かぶの味噌煮・ブロッコリー	しらす 人参 かぶ ブロッコリー
3	土	粥 大根 ほうれんそうのスープ	あんかけ粥 大根の味噌汁	あんかけ粥 大根の味噌汁	あんかけごはん 大根の味噌汁	人参 玉葱 ほうれんそう 大根	鶏と白菜のお粥 じゃがいもの甘みそかけ	鶏と白菜のごはん じゃがいもの甘みそかけ	鶏胸肉 白菜 じゃがいも
5	月	粥 白身魚 人参のスープ	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の和え物 玉葱の味噌汁	粥 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の和え物 玉葱の味噌汁	軟飯 魚の味噌煮 ブロッコリーと人参の和え物 玉葱の味噌汁	カレイ ブロッコリー 人参 玉葱	ささみと人参のお粥 かぼちゃの煮物	ささみと人参のごはん かぼちゃの煮物	ささみ 人参 かぼちゃ
6	火	粥 さつまいも ほうれんそうのスープ	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	そぼろあんかけうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 鶏胸肉 玉葱 ほうれんそう さつまいも りんご	野菜リゾット 大根の味噌煮	野菜ピラフ 大根の味噌煮	人参 玉葱 きゃべつ 大根
7	水	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 鶏とじゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	粥 鶏団子とじゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	軟飯 鶏団子とじゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 じゃがいも 人参 白菜	玉葱と人参のみそおじや ブロッコリー・人参	五平もち ブロッコリーと人参おかかあえ	玉葱（中期・後期） ブロッコリー 人参
8	木	粥 かぼちゃ 大根のスープ	粥 ささみおろし煮 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	粥 ささみおろし煮 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	軟飯 ささみおろし煮 かぼちゃの煮物 麩とわかめの味噌汁	ささみ 大根 かぼちゃ 麩 わかめ	たらと人参のお粥 ほうれんそうお浸し・トマト	たらの炊き込みごはん ほうれんそうお浸し・トマト	たら 人参 ほうれんそう トマト
9	金	粥 豆腐 人参スープ	パン粥 豆腐のそぼろあんかけ 人参甘煮 きゃべつと玉葱のスープ	パン粥 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつと玉葱のスープ	食パン 豆腐と鶏の和風煮込みハンバーグ 人参甘煮 きゃべつと玉葱のスープ	豆腐 鶏胸肉 （後・完パン粉） 人参 きゃべつ 玉葱	チーズおじや さつまいもとかぶの煮物	チーズお焼き さつまいもとかぶの煮物	チーズ 青のり（後・完） さつまいも かぶ
10	土	粥 かぶ きゃべつのスープ	野菜あんかけ粥 かぶの味噌汁	野菜あんかけ粥 かぶの味噌汁	野菜あんかけごはん かぶの味噌汁	人参 玉葱 きゃべつ かぶ	鶏とトマトのごはん ブロッコリー	鶏とトマトのごはん ブロッコリー	鶏胸肉 玉葱 トマト ブロッコリー
12	月	粥 じゃがいも 白菜のスープ	粥 じゃがいものそぼろあんかけ トマト 白菜の味噌汁	粥 焼きポテト トマト 白菜の味噌汁	軟飯 焼きポテト トマト 白菜の味噌汁	鶏胸肉 玉葱 じゃがいも トマト 白菜	豆腐あんかけ粥 かぶの甘味噌かけ	豆腐あんかけ丼 かぶの甘味噌かけ	豆腐 人参 ほうれんそう かぶ
13	火	粥 さつまいも きゃべつのスープ	ささみと野菜のうどん さつまいもの煮物・ブロッコリー	ささみと野菜のうどん さつまいもの煮物・ブロッコリー	ささみと野菜のうどん さつまいもの煮物・ブロッコリー	うどん ささみ きゃべつ 人参 さつまいも ブロッコリー	かぼちゃ粥 白菜とほうれんそうの煮浸し	かぼちゃごはん 白菜とほうれんそうの煮浸し	かぼちゃ 白菜 ほうれんそう
14	水	粥 人参 大根のスープ	そぼろ粥 大根と人参の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	粥 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	軟飯 鶏団子の甘辛煮 大根と人参の煮物 玉葱と小松菜の味噌汁	鶏胸肉 片栗粉 玉葱 大根 人参 玉葱 小松菜	しらす粥 じゃがいもの煮物・きゃべつお浸し	しらすおやき じゃがいもの煮物・きゃべつお浸し	しらす（完 あおのり） じゃがいも きゃべつ
15	木	粥 じゃがいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	パン粥 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	食パン 魚の野菜蒸し 粉ふきいも きゃべつのスープ	食パン たら 人参 玉葱 じゃがいも きゃべつ	トマトリゾット 大根のそぼろあんかけ	トマトピラフ 大根のそぼろあんかけ	トマト 玉葱 （完ケチャップ） 大根 鶏胸肉
16	金	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁	粥 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁	軟飯 豆腐と野菜の煮物 大根の味噌汁	豆腐 人参 かぼちゃ 大根	ささみと白菜のお粥 ブロッコリーお浸し	ささみと白菜のごはん ブロッコリーのりあえ	ささみ 人参 白菜 ブロッコリー（完 のり）
17	土	粥 じゃがいも 人参スープ	そぼろ粥 人参甘煮 じゃがいもと玉葱の味噌汁	そぼろ粥 人参甘煮 じゃがいもと玉葱の味噌汁	そぼろごはん 人参甘煮 じゃがいもと玉葱の味噌汁	鶏胸肉 ほうれんそう 人参 じゃがいも 玉葱	野菜おじや かぶの煮物	野菜おじや かぶの煮物	人参 玉葱 大根 かぶ
19	月	粥 さつまいも きゃべつのスープ	粥 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	粥 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	軟飯 白身魚の野菜あんかけ さつまいもの煮物 玉葱とわかめの味噌汁	カレイ 人参 きゃべつ さつまいも 玉葱 わかめ	チーズパン粥 ほうれんそうとトマトのサラダ	チーズサンド ほうれんそうとトマトのサラダ	食パン チーズ ほうれんそう トマト
20	火	粥 じゃがいも 人参スープ	みそうどん じゃがいもの煮物 果物	みそうどん じゃがいもの煮物 果物	みそうどん 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	たらと野菜のみそ粥 大根と人参の煮物	たらのみそ炊き込みごはん 大根と人参の煮物	たら いんげん 大根 人参
21	水	粥 大根 ほうれんそうのスープ	粥 鶏と野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	粥 鶏団子と野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	軟飯 鶏団子と野菜の煮物 麩とほうれんそうの味噌汁	鶏胸肉 玉葱 片栗粉 大根 人参 麩 ほうれんそう	きなこ粥 さつまいもの煮物・白菜お浸し	きなこおはぎ さつまいもの煮物・白菜お浸し	きなこ さつまいも 白菜
22	木	粥 豆腐 かぼちゃのスープ	粥 豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	粥 豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	軟飯 豆腐野菜あんかけ かぼちゃの煮物 大根の味噌汁	豆腐 人参 白菜 かぼちゃ 大根	甘辛しらす粥 小松菜お浸し・人参甘煮	甘辛しらすごはん 小松菜お浸し・人参甘煮	しらす 小松菜 人参
23	金	粥 人参 きゃべつのスープ	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	パン粥 ささみと野菜のスープ煮 ブロッコリー	食パン ささみと野菜のスープ ブロッコリー	食パン ささみ 人参 かぶ きゃべつ ブロッコリー	みそわかめおじや じゃがいもの煮物・トマト	みそわかめおじや じゃがいもの煮物・トマト	わかめ 玉葱 人参 じゃがいも トマト
24	土	粥 豆腐 さつまいものスープ	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	けんちんうどん さつまいもの煮物 果物	うどん 豆腐 人参 白菜 さつまいも りんご	チーズリゾット ほうれんそうと人参のお浸し	チーズおかかごはん ほうれんそうと人参のお浸し	チーズ かつお節（完） ほうれんそう
26	月	粥 じゃがいも ほうれんそうスープ	鶏と野菜のお粥 じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏と野菜のお粥 じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	赤ちゃんビビンバ じゃがいもの煮物 白菜の味噌汁	鶏胸肉 人参 ほうれんそう じゃがいも 白菜	しらす粥 大根と人参の煮物	しらすごはん 大根と人参のきんぴら	しらす 大根 人参
27	火	粥 人参 白菜のスープ	粥 ささみの野菜あんかけ 麩と玉葱の味噌汁	粥 ささみの野菜あんかけ 麩と玉葱の味噌汁	軟飯 ささみの野菜あんかけ 麩と玉葱の味噌汁	ささみ 人参 白菜 麩 玉葱	さつまいも粥 白菜と人参の煮浸し	さつまいもごはん 白菜と人参の煮浸し	さつまいも 白菜 人参
28	水	粥 じゃがいも 大根のスープ	粥 鶏と野菜のスープ煮 粉ふきいも	粥 肉団子と野菜のスープ煮 粉ふきいも	軟飯 肉団子と野菜のスープ 粉ふきいも	鶏胸肉 玉葱 人参 大根 じゃがいも	チーズみそおじや さつまいもと人参の煮物	チーズみそお焼き さつまいもと人参の煮物	チーズ 青のり（後・完） さつまいも 人参

移行食の午前食は乳児食と同じです。