

2022年度

# 12月離乳食(完了期)献立表 同胞こども園

日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ
1	木	①軟飯 ②豚肉と野菜のみそ蒸し焼き ③ほうれん草ともやしとの和え物 ④春雨スープ	豚肉 みそ	ご飯 ごま油 ごめ油 三温糖 ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)りんご (2)ビスケット
2	金	①軟飯 ②八宝菜風煮物 ③もやしとコーンの和え物	豚肉	片栗粉 ごめ油 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ 白菜 干しいたけ もやし 人参 コーン	(1)ブルーベリー (2)ビスケット
3	土	①じゃこ混ぜご飯(軟飯) ②鶏肉と里芋のみそ汁	じゃこ かつお節 鶏もも肉 みそ	ご飯 ごま油 里芋	ねぎ 大根 白菜 人参	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
5	月	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	牛もも肉	ご飯 里芋 マヨドレ	大根 人参 玉ねぎ ごぼう キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)ヨーグルト和え (2)赤ちゃんせんべい
6	火	①軟飯 ②鮭のチーズ蒸し焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	鮭 チーズ 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖	パセリ しょうが 南瓜 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)シュガートースト
7	水	①ロールパン ②牛乳 ③スープ煮 ④温野菜とチーズの和え物	牛乳 鶏もも肉 牛乳 チーズ ハム	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨドレ	玉ねぎ 人参 グリーンピース レタス 胡瓜	(1)おなかジャコご飯
8	木	①軟飯 ②すき焼き風煮物 ③納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 かつお節	ご飯 ふ 三温糖 ごめ油 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	(1)チーズクッキー
9	金	①軟飯 ②鶏の天ぷら ③じゃがいもと温野菜の和え物 ④わかめのみそ汁	鶏もも肉 ハム みそ	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨドレ	しょうが にんにく 胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)ミニホワイトロール
10	土	①野菜たっぷりラーメン風	焼き豚	中華麺 ごま油	白菜 玉ねぎ もやし 人参 たら	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
12	月	①ひじきご飯(軟飯) ②じゃがいもとツナのごま和え ③豆腐のみそ汁	じゃこ ツナ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	ひじき 人参 ねぎ 玉ねぎ わかめ	(1)ベビーダン (2)ビスケット
13	火	①軟飯 ②スープ煮 ③温野菜の和え物	豚肉 じゃこ	ご飯 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)蒸しパン
14	水	①軟飯 ②メルルーサの天ぷら ③けんちん汁	メルルーサ 鶏もも肉 豆腐	ご飯 片栗粉 キャノーラ油 里芋	しょうが 大根 人参 ごぼう ねぎ	(1)人参ジャムサンド
15	木	①三色ごはん(軟飯) ②紅白なます風和え物 ③ふの清汁	鶏ミンチ 卵 じゃこ	ご飯 三温糖 ごめ油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)バナナ (2)ビスケット
16	金	①軟飯 ②やわらかつくね焼き ③大根とツナの和え物 ④さつまいものみそ汁	鶏ミンチ 卵 ツナ みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 マヨドレ さつまいも	玉ねぎ 人参 しょうが 大根 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ ねぎ	(1)ロールパン
17	土	①軟飯 ②スープ	鶏肉	ご飯	玉ねぎ 人参	
19	月	①軟飯 ②鯖の味噌マヨ蒸し焼き ③切干大根煮風煮物 ④白菜スープ	鯖 みそ	ご飯 マヨドレ 三温糖 すりごま 三温糖 春雨 片栗粉	切干大根 玉ねぎ 人参 白菜 人参	(1)じゃがいもの チーズ焼き
20	火	①スパゲティ煮 ②さつまいものサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 三温糖 マーガリン ごめ油 さつまいも マヨドレ	玉ねぎ ピーマン ケチャップ 胡瓜 人参 コーン	(1)わかめご飯
21	水	①軟飯 ②具沢山汁 ③南瓜のとほろあんかけ	豚肉 豆腐 みそ 鶏ミンチ	ご飯 里芋 三温糖 片栗粉	大根 人参 ねぎ 南瓜	(1)ほうれん草のケーキ
22	木	①軟飯 ②柔らかハンバーグ ③温野菜の和え物 ④コーンポタージュスープ	合挽ミンチ 牛乳 卵 ハム チーズ 牛乳	ご飯 パン粉 マヨドレ	玉ねぎ 人参 ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー コーン グリーンコーン パセリ	(1)ベジロール(にんじん)
23	金	①軟飯 ②筑前煮風煮物 ③野菜の和え物	鶏もも肉	ご飯 三温糖 ごめ油	大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根	(1)みかん (2)赤ちゃんせんべい
24	土	①わかめ軟飯 ②豆乳スープ	豚肉 豆乳 みそ	ご飯 マロニー ごめ油	わかめ 白菜 大根 人参 ねぎ	(1)赤ちゃんせんべい (2)ビスケット
26	月	①鶏肉の照り焼きあんかけ軟飯 ②田舎汁	鶏もも肉 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	しょうが ねぎ 南瓜 人参 ごぼう ねぎ	(1)焼うどん
27	火	①軟飯 ②鯖のケチャップ蒸し煮 ③野菜の和え物 ④玉ねぎと人参のスープ	鯖 ツナ	ご飯 小麦粉 三温糖 マヨドレ すりごま	ケチャップ ごぼう 人参 胡瓜 ケチャップ 玉ねぎ 人参	(1)ベビーダン (2)ビスケット
28	水	①芋ごはん(軟飯) ②具沢山汁	豚肉 みそ	ご飯	さつまいも 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)ロールパン
29	木	<h2>年末休園</h2>				
30	金					
31	土					

離乳食完了期は普通食の食材を使用し提供します。調味料(コンソメ・中華だし・ケチャップ・ソース類)を使用しますが、味は薄くして提供します。マヨネーズは使用せず、マヨドレを使用します。カレーなどのルーは使用しません。(普通食移行に向けて完了期の間にマヨネーズ・カレールーはお家で試しておいて下さい。)

普通食で使う食材を使うことになりましたが、

- 野菜類……………れんこん・ごぼう・たけのこ・きのこ類
- 練り物……………ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ
- その他……………こんにゃく・しらたき・油揚げ・ウィンナー

のような噛み切ることが難しい食材は、最初は抜いて提供します。

離乳食を進めていく中で、食べ方などを考慮し、ご家庭と相談しながら進めていきます。



※あかちゃんせんべい・ビスケットは離乳食用の市販のお菓子です。その日によっていろいろ種類が変わります。