

12月の予定献立表

離乳食 (後期)
作成栄養士 仲田栄子

令和2年12月

日	曜日	献立名	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)	その他
1	火	おかゆ そぼろ煮 焼き野菜 すまし汁 りんご トマト柔らか煮	おじや おやき	鶏ひき肉 しらす 生 粉ミルク	精白米 じゃがいも バター なたね油 粉 無塩バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご トマト レタス 葉ねぎ	
2	水	おかゆ 豚肉の野菜柔らか炒め 小松菜のすまし汁 オレンジ 白和え風	おじや すまし汁	豚肩ロース スライス 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩	キャベツ にんじん こまつな とうがん ネーブル 生 きゅうり 葉ねぎ	
3	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 りんご マカロニのトロトロ煮	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク しらす干し	精白米 マカロニ乾 かたくり粉	トマト レタス たまねぎ 大根 りんご にんじん	
4	金	おかゆ 鶏肉の柔らか煮 人参おろし和え すまし汁 みかん	おじや 蒸しパン(1/2) すまし汁	鶏もも肉 皮なし 普通牛乳	精白米 かたくり粉 ホットケーキミックス 三温糖	にんじん ブロッコリー (冷) ネーブル 生 大根 温州みかん たまねぎ パナ トマト	
5	土	おかゆ 鶏肉の炒め煮 すまし汁 みかん ポテトミルク煮	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し 粉ミルク	精白米 なたね油 じゃがいも	インゲン たまねぎ キャベツ 温州みかん ブロッコリー (冷) にんじん ほうれんそう (冷)	
7	月	おかゆ 魚のクリーム煮 すまし汁 オレンジ 人参オレンジ煮	おじや すまし汁	白身魚 粉ミルク	精白米 おつゆ麩 さつまいも	にんじん 白菜 ネーブル 生 たまねぎ オレンジジュース(果汁100)	
8	火	おかゆ 豚肉と野菜の柔らか煮 青菜のすまし汁 りんご トマトおろし和え	おじや 蒸しパン (1/2) すまし汁	豚もも 赤肉 普通牛乳	精白米 かたくり粉 じゃがいも ホットケーキミックス 三温糖	にんじん たまねぎ レタス ちんげん菜 りんご トマト	
9	水	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 オレンジ 焼き野菜	おじや すまし汁	ペに鮭	精白米 無塩バター かたくり粉	ほうれんそう にんじん 大根 ネーブル 生 かぼちゃ	
10	木	納豆がゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご 焼き野菜	おじや そうめんトロトロスープ	納豆 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 無塩バター そうめん 乾	白菜 にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご ブロッコリー	
11	金	おかゆ ササミと野菜のそぼろ煮 サツマイモスティック すまし汁 みかん	スティックトースト すまし汁	鶏ささみ	精白米 かたくり粉 さつまいも バター おつゆ麩 食パン (耳なし)	キャベツ たまねぎ とうがん にんじん 温州みかん	
12	土	♪お弁当会♪	米のせんべい ヨーグルト(プレーン)				
14	月	おかゆ 豆腐の肉そぼろあんかけ すまし汁 りんご ほうれん草クリーム煮	おじや すまし汁	沖縄豆腐 豚挽き肉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	にんじん なす とうがん あおさ りんご ほうれんそう かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう	
15	火	おかゆ 鮭の野菜あんかけ そうめんトロトロスープ パナナ もやし炒め煮	おじや 玉ねぎのすまし汁	ペに鮭 しらす干し	精白米 バター かたくり粉 そうめん 乾 なたね油	精白米 バター かたくり粉 そうめん 乾 なたね油	ほうれんそう にんじん こまつな パナナ もやし たまねぎ
16	水	おかゆ 豚肉のクリーム煮 すまし汁 りんご 野菜スティック	おじや そうめんトロトロスープ 蒸しパン (1/2)	豚もも赤肉 スライス 普通牛乳	精白米 かたくり粉 無塩バター そうめん 乾 ホットケーキミックス 三温糖	グリーンピース にんじん たまねぎ コーン缶 白菜 りんご ブロッコリー 水菜	
17	木	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 みかん 焼き野菜	おじや サツマイモスティック	白身魚	精白米 かたくり粉 無塩バター さつまいも バター	キャベツ にんじん トマト 温州みかん ブロッコリー (冷)	
18	金	おかゆ ミニハンバーグ そうめんトロトロスープ みかん 焼き野菜	スティックトースト すまし汁	豚挽き肉	精白米 パン粉 かたくり粉 無塩バター そうめん 乾 食パン (耳なし)	たまねぎ ほうれんそう (冷) 温州みかん かぼちゃ キャベツ コーン缶	
19	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 パナナ	おじや すまし汁	絹ごし豆腐	精白米 かたくり粉 おつゆ麩	白菜 にんじん ブロッコリー (冷) ほうれんそう レタス パナナ たまねぎ	
21	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん 南瓜の甘煮	おじや 南瓜ミルクマッシュ	白身魚 絹ごし豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉	たまねぎ にんじん あおさ 温州みかん かぼちゃ	
22	火	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 パナナ トマトおかか煮	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 粉ミルク かつお節	精白米 かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ ブロッコリー 大根 ちんげん菜 パナナ トマト にんじん	
23	水	おかゆ 魚のトロトロ煮 ゆし豆腐(離乳) りんご おやき	おじや すまし汁	白身魚 ゆし豆腐 粉ミルク	精白米 かたくり粉 じゃがいも 無塩バター	とうがん にんじん ほうれんそう (冷) りんご たまねぎ もやし	
24	木	おかゆ 豆腐の鶏そぼろあんかけ そうめんトロトロスープ みかん 焼き野菜	おじや すまし汁	沖縄豆腐 鶏ひき肉	精白米 かたくり粉 そうめん 乾 無塩バター さつまいも	グリーンピース 水煮缶詰 にんじん こまつな 温州みかん たまねぎ	
25	金	おかゆ 鶏肉と人参の柔らか煮 クリームスープ パナナ	おじや そうめんトロトロ煮	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめん 乾	にんじん たまねぎ クリームスタイル コーン缶 パナナ	
26	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 みかん	おじや さつま芋バター煮	沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 さつまいも 無塩バター	にんじん たまねぎ ほうれんそう 温州みかん	
28	月	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 そうめんトロトロスープ パナナ 焼き野菜	おじや すまし汁	鶏ささみ 粉ミルク 沖縄豆腐	精白米 かたくり粉 じゃがいも そうめん 乾 無塩バター さつまいも	ブロッコリー (冷) ほうれんそう (冷) パナナ にんじん たまねぎ	
29	火	年末年始休み 1月3日まで					
30	水						
31	木						

材料などの都合により、献立を変更する場合があります。
※6日、13日、20日、27日は日曜日でお休みです