

12月の予定献立表

離乳食 (中期)
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 マッシュポテト すまし汁 りんご	おじや おやき	鶏ひき肉 しらす 生 粉ミルク	精白米 ジャがいも バター かたくり粉 無塩バター	たまねぎ にんじん ほうれんそう りんご 葉ねぎ	
2	水	おかゆ 鶏肉と野菜の柔らか炒め煮 小松菜のすまし汁 オレンジ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし	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 葉ねぎ	
3	木	おかゆ 魚のトマトあんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	白身魚 しらす干し	精白米 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 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉	にんじん ブロッコリー (冷) 大根 温州みかん たまねぎ トマト	
5	土	おかゆ 鶏肉のそぼろ煮 すまし汁 みかん	おじや すまし汁	鶏ひき肉 しらす干し	精白米 かたくり粉	インゲン たまねぎ キャベツ 温州みかん 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	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	
8	火	おかゆ ササミと野菜のそぼろ煮 青菜のすまし汁 りんご	おじや おやき すまし汁	鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かたくり粉 ジャがいも バター	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	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	おじや そうめんトトロスープ	納豆 沖縄豆腐	精白米 おつゆ麩 そうめん 乾	白菜 にんじん たまねぎ ほうれんそう りんご	
11	金	おかゆ ササミと野菜のそぼろ煮 すまし汁 みかん	パン粥 すまし汁	鶏ささみ 粉ミルク	精白米 かたくり粉 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		お米のせんべい ヨーグルト(プレーン)				
14	月	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 りんご	おじや すまし汁	沖縄豆腐	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 たまねぎ ほうれんそう	
15	火	おかゆ 魚の野菜あんかけ そうめんトトロスープ バナナ	おじや 玉ねぎのすまし汁	白身魚 しらす干し	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	ブロッコリー (冷) トマト こまつな バナナ にんじん たまねぎ	
16	水	おかゆ 鶏肉のクリーム煮 すまし汁 みかん	おじや そうめんトトロスープ	鶏むね皮なし	精白米 かたくり粉 そうめん 乾	グリーンピース にんじん たまねぎ コーン缶 白菜 温州みかん 水菜	
17	木	おかゆ 魚のもみじあんかけ すまし汁 みかん	おじや さつまおやき	白身魚	精白米 かたくり粉 さつまいも バター	キャベツ にんじん トマト 温州みかん	
18	金	おかゆ 豚肉のそぼろ煮 そうめんトトロスープ みかん	パン粥 すまし汁	豚挽き肉 粉ミルク	精白米 かたくり粉 そうめん 乾 食パン (耳なし)	キャベツ にんじん ほうれんそう (冷) 温州みかん コーン缶	
19	土	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁 バナナ	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 バナナ たまねぎ	
21	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁 みかん	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 バナナ	おじや すまし汁	鶏むね皮なし 粉ミルク	精白米 かたくり粉 ジャがいも	たまねぎ ブロッコリー 大根 ちんげん菜 バナナ にんじん	
23	水	おかゆ 魚のトトロ煮 ゆし豆腐(離乳) りんご	おじや すまし汁	白身魚 ゆし豆腐	精白米 かたくり粉	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 そうめんトトロスープ みかん	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 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 バナナ	おじや そうめんトトロ煮	鶏もも肉 皮なし	精白米 かたくり粉 ジャがいも 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 バナナ	
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 そうめんトトロスープ バナナ	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 ジャがいも そうめん 乾 さつまいも	ブロッコリー (冷) ほうれんそう (冷) バナナ たまねぎ にんじん	
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