

2020年度 12月 芦花の丘かたるぱ保育園 離乳食 献立表

		初期	中期	後期	完了期	主な材料					初期	中期	後期	完了期	主な材料		
						エネルギー	パワー	ヘルシー							エネルギー	パワー	ヘルシー
1 15 (火)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 さつまいも パン	たい 豆腐 牛乳	大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ 昆布 りんご ほうれん草	8 22 (火)	1		5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 小麦粉	鮭 麩 かつお節 豆乳 牛乳	キャベツ カリフラワー 人参 大根 長ねぎ パプリカ	
	2		たいの昆布蒸し	たいの昆布蒸し	2						鮭のちゃんちゃん煮	鮭のちゃんちゃん煮					
	3		大根と人参の煮物	大根と人参の煮物	3						カリフラワーのおかか和え	カリフラワーのおかか和え					
	4		さつまいもの味噌汁	さつまいもの味噌汁	4						麩のすまし汁	麩のすまし汁					
	5		果物	果物	5						果物	果物					
1		人参ジャムサンド	人参ジャムサンド	1		焼きドーナツ	焼きドーナツ	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									
2 16 (水)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 里芋 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	豚肉 豆乳 牛乳	ほうれん草 玉ねぎ 人参 長ねぎ 白菜 かぼちゃ	9 23 (水)	1		けんちんうどん	けんちんうどん	うどん さつまいも じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 きな粉 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー チンゲン菜	
	2		里芋のひき肉あん	里芋のひき肉あん	2						さつまいもサラダ	さつまいもサラダ					
	3		ほうれん草の煮浸し	ほうれん草の煮浸し	3						茹でブロッコリー	茹でブロッコリー					
	4		玉ねぎの味噌汁	玉ねぎの味噌汁	4						果物	果物					
	5		果物	果物	5												
1		おから蒸しパン	おから蒸しパン	1		きな粉おはぎ	きな粉おはぎ	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									
3 17 (木)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 さつまいも じゃがいも	かれい かつお節 豆腐 牛乳	白菜 大根 人参 玉ねぎ 長ねぎ かぼちゃ 青のり	10 24 (木)	1		5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 片栗粉 じゃがいも パン	鶏肉 高野豆腐 牛乳	白菜 キャベツ 人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 長ねぎ	
	2		蒸しかれい	蒸しかれい	2						鶏肉と白菜のうま煮	鶏肉と白菜のうま煮					
	3		白菜のお浸し	白菜のお浸し	3						温野菜サラダ	温野菜サラダ					
	4		豆腐のお吸い物	豆腐のお吸い物	4						大根の味噌汁	大根の味噌汁					
	5		果物	果物	5						果物	果物					
1		あおのりポテト	あおのりポテト	1		あんこ蒸しパン	あんこ蒸しパン	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									
4 18 (金)	1			パン	パン	パン じゃがいも 米	鶏肉 豆腐 豆乳 しらす 牛乳	ひじき 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 長ねぎ 青のり	11 25 (金)	1		5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり 長ねぎ ほうれん草	
	2		ひじきのチキンバーグ	ひじきのチキンバーグ	2						肉団子	肉団子					
	3		かぼちゃサラダ	かぼちゃサラダ	3						コールスローサラダ	コールスローサラダ					
	4		豆乳シチュー	豆乳シチュー	4						オニオンスープ	オニオンスープ					
	5		果物	果物	5						果物	果物					
1		しらすおにぎり	しらすおにぎり	1		豆乳ケーキ	豆乳ケーキ	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									
5 19 (土)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	豚肉 豆腐 豆乳 牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ひじき 長ねぎ バナナ	12 26 (土)	1		5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 さつまいも	高野豆腐 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 長ねぎ ほうれん草 玉ねぎ 大根 わかめ	
	2		じゃがいものそぼろ煮	じゃがいものそぼろ煮	2						高野豆腐と根菜の含め煮	高野豆腐と根菜の含め煮					
	3		ひじきとキャベツの和え物	ひじきとキャベツの和え物	3						ほうれん草の白和え	ほうれん草の白和え					
	4		沢煮椀	沢煮椀	4						わかめの味噌汁	わかめの味噌汁					
	5		果物	果物	5						果物	果物					
1		バナナバンケーキ	バナナバンケーキ	1		りんごとさつまいものレモン煮	りんごとさつまいものレモン煮	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									
7 21 (月)	1			5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 さつまいも	豚肉 豆腐 牛乳	かぶ 玉ねぎ かぼちゃ 人参 小松菜 長ねぎ	14 28 (月)	1		5倍粥～軟飯	軟飯～ごはん	米 じゃがいも 片栗粉 うどん	鶏肉 豆腐 牛乳	大根 玉ねぎ ほうれん草 人参 カリフラワー 長ねぎ	
	2		肉豆腐	肉豆腐	2						鶏肉と野菜の煮物	鶏肉と野菜の煮物					
	3		三色和え	三色和え	3						ふるふき大根	ふるふき大根					
	4		かぼちゃの味噌汁	かぼちゃの味噌汁	4						豆腐とほうれん草のスープ	豆腐とほうれん草のスープ					
	5		果物	果物	5						果物	果物					
1		焼きいも	焼きいも	1		あんかけ麺	あんかけ麺	1									
2		野菜スープ	野菜スープ	2		野菜スープ	野菜スープ	2									

- * 上段が午前食、下段が午後食です。完了期は午前補食に豆乳を飲みます。
- * 離乳期は「主な材料」に記載されている食材から、離乳の段階や発達に合わせて提供します。
- * 今月の魚は たい かれい 鮭 です。段階に応じ使用していきます。
- * 今月の果物は梨・柿・バナナ・りんご等を予定しています。
- * ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。
- * 行事、材料等の都合により献立が変更することがありますのでご了承ください。

