



# 2024年度 12月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	中期	後期	完了期	主な材料				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
2 16 (月)		ごはん かれのいねぎ蒸し 大根と人参のうま煮 さつまいもの味噌汁 果物	ごはん かれのいねぎ蒸し 大根と人参のうま煮 さつまいもの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	かれい 味噌 調整粉乳 ヨーグルト 牛乳	長ねぎ 大根 人参 玉ねぎ バナナ	9 23 (月)		ごはん チーズつくね 紅心甘根のツナ和え さつまいものお吸い物 果物	ごはん チーズつくね 紅心甘根のツナ和え さつまいものお吸い物 果物	米 さつまいも パン	豚肉 豆腐 チーズ ツナ 焼き麩 調整粉乳 牛乳	玉ねぎ 紅心甘根 人参 長ねぎ
			バナナヨーグルト 牛乳							ミルクトースト 牛乳			
3 17 (火)		ごはん 鶏肉の小判焼き じゃがいもツナ煮 豆乳ちゃんぽん汁 果物	ごはん 鶏肉の小判焼き じゃがいもツナ煮 豆乳ちゃんぽん汁 果物	米 片栗粉 じゃがいも 小麦粉	鶏肉 豆腐 ツナ 豆乳 味噌 チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 長ねぎ	10 24 (火)		ごはん チキンナゲット 茹でブロッコリー 人参チャウダー 果物	ごはん チキンナゲット 茹でブロッコリー 人参チャウダー 果物	米 片栗粉 じゃがいも	鶏肉 豆腐 豆乳 牛乳	玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ コーン 長ねぎ 青のり
			チーズバンケーキ 牛乳							青のりポテト 牛乳			
4 18 (水)		ごはん 肉団子 人参の納豆和え お麩の味噌汁 果物	ごはん 肉団子 人参の納豆和え お麩の味噌汁 果物	米 じゃがいも さつまいも	豚肉 おから 納豆 焼き麩 味噌 牛乳	玉ねぎ ひじき 人参 青のり 大根 長ねぎ	11 25 (水)		ごはん 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 玉ねぎの味噌汁 果物	ごはん 豆腐のそぼろ煮 蒸し野菜 玉ねぎの味噌汁 果物	米 片栗粉 さつまいも	豆腐 豚肉 味噌 牛乳	玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ 白菜 長ねぎ
			スティックおさつ 牛乳							焼きいも 牛乳			
5 19 (木)		パン たらのチーズ焼き さつまいもサラダ 白菜スープ 果物	パン たらのチーズ焼き さつまいもサラダ 白菜スープ 果物	パン さつまいも 米	たら チーズ 豆乳 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ	12 26 (木)		鶏肉と野菜のうどん さつまいもの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	鶏肉と野菜のうどん さつまいもの煮物 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん さつまいも 米 ごま	鶏肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 長ねぎ 青のり
			炊き込みごはんのおにぎり 牛乳							しらすおにぎり 牛乳			
6 20 (金)		冬野菜カレーライス キャベツと人参のおかか和え あおさと豆腐の味噌汁 果物	冬野菜カレーライス キャベツと人参のおかか和え あおさと豆腐の味噌汁 果物	米 里芋 マカロニ	豚肉 かつお節 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	大根 白菜 ブロッコリー 玉ねぎ 長ねぎ トマト キャベツ 人参 あおさ	13 27 (金)		ごはん 蒸し鮭 大根のおかか煮 具だくさん味噌汁 果物	ごはん 蒸し鮭 大根のおかか煮 具だくさん味噌汁 果物	米 里芋	鮭 かつお節 高野豆腐 味噌 チーズ 牛乳	大根 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草 かぼちゃ
			マカロニきな粉 牛乳							茶巾かぼちゃ 牛乳			
21 (土)		根菜煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	根菜煮込みうどん かぼちゃ煮 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 米粉	鶏肉 味噌 牛乳 豆腐 チーズ 牛乳	人参 玉ねぎ かぶ なす かぼちゃ 長ねぎ	14 28 (土)		白菜とツナの出汁煮そうめん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	白菜とツナの出汁煮そうめん 粉ふき芋 野菜スープ(汁のみ) 果物	素麺 じゃがいも 小麦粉	ツナ きな粉 調整粉乳 牛乳	白菜 人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ 長ねぎ
			豆腐チーズボール 牛乳							きな粉蒸しパン 牛乳			

- \* 主食は離乳食の進み具合に応じ、お粥、軟飯、普通炊きで提供します。
- \* 上段が午前食、下段が午後補食です。完了期は午前補食を食べます。
- \* 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 鮭 かれい たら しらすです。段階に応じ使用していきます。
- \* 今月の果物はバナナ・りんご・柑橘類・いち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。

