



2022年度 12月離乳食献立表



芦花の丘かたるば保育園

	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 (木)			ごはん 蒸しかれい ホクホクサラダ 大根のすまし汁 果物	ごはん 蒸しかれい ホクホクサラダ 大根のすまし汁 果物	米 さつまいも 小麦粉	かれい 豚肉 牛乳 焼き麩	かぼちゃ きゅうり かぶ 玉ねぎ 長ねぎ	8 22 (木)			ごはん チキンバーグ ひじき煮 たらの味噌汁 果物	ごはん チキンバーグ ひじき煮 たらの味噌汁 果物	米 片栗粉	鶏肉 豆腐 たら おから 牛乳	ひじき 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 かぼちゃ 長ねぎ
			ミルク蒸しパン 野菜スープ	ミルク蒸しパン 牛乳							スイートバンブキン 野菜スープ	スイートバンブキン 牛乳			
2 16 (金)			ごはん 鶏じゃが 紅白煮 豆腐の味噌汁 果物	ごはん 鶏じゃが 紅白煮 豆腐の味噌汁 果物	米 じゃがいも 里芋 さつまいも	鶏肉 豆腐 牛乳 高野豆腐	人参 玉ねぎ 大根 長ねぎ キャベツ	9 23 (金)			トマトカレー風 大根のサラダ 豆乳スープ 果物	トマトカレー風 大根のサラダ 豆乳スープ 果物	米 じゃがいも さつまいも	豆腐 豆乳 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ トマト 大根 人参 いちご バナナ りんご 長ねぎ
			さつまいも茶巾 野菜スープ	さつまいも茶巾 牛乳							フルーツヨーグルト 野菜スープ	フルーツヨーグルト 牛乳			
3 17 (土)			肉うどん 大根の土佐煮 チンゲン菜のスープ 果物	肉うどん 大根の土佐煮 チンゲン菜のスープ 果物	うどん 小麦粉	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳	キャベツ 長ねぎ 人参 大根 チンゲン菜 玉ねぎ	10 24 (土)			野菜のあんかけにゆう麺 人参スティック 野菜スープ(汁のみ) 果物	野菜のあんかけにゆう麺 人参スティック 野菜スープ(汁のみ) 果物	そうめん 米 片栗粉	豚肉 豆腐 牛乳 焼き麩	人参 チンゲン菜 玉ねぎ 長ねぎ 白菜 わかめ
			バンケーキ 野菜スープ	バンケーキ 牛乳							わかめごはん 野菜スープ	わかめごはん 牛乳			
5 19 (月)			パン 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツサラダ ポテトスープ 果物	パン 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツサラダ ポテトスープ 果物	パン じゃがいも 米 片栗粉	豚肉 かつお節 牛乳	玉ねぎ トマト 人参 キャベツ 長ねぎ	12 26 (月)			豚そぼろ丼 白菜の青のり和え 豆腐の味噌汁 果物	豚そぼろ丼 白菜の青のり和え 豆腐の味噌汁 果物	米 さつまいも 片栗粉	豚肉 豆腐 牛乳 高野豆腐	白菜 青のり 人参 大根 ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ
			おかかごはん 野菜スープ	おかかごはん 牛乳							焼きいも 野菜スープ	焼きいも 牛乳			
6 20 (火)			ごはん たいの昆布蒸し 茹でカリフラワー さつまいも汁 果物	ごはん たいの昆布蒸し 茹でカリフラワー さつまいも汁 果物	米 さつまいも	たい しらす 豆腐 牛乳	カリフラワー 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ	13 27 (火)			ごはん だしあんかけハンバーグ 茹でブロッコリー キャベツスープ 果物	ごはん だしあんかけハンバーグ 茹でブロッコリー キャベツスープ 果物	米 パン 片栗粉	豚肉 豆腐 おから 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー キャベツ 長ねぎ 人参
			しらすごはん 野菜スープ	しらすごはん 牛乳							人参ジャムサンド 野菜スープ	人参ジャムサンド 牛乳			
7 21 (水)			ごはん 麻婆豆腐風 キャベツのおかか和え 里芋の味噌汁 果物	ごはん 麻婆豆腐風 キャベツのおかか和え 里芋の味噌汁 果物	米 里芋 さつまいも パン 片栗粉	豚肉 かつお節 豆腐 牛乳	長ねぎ キャベツ 人参 小松菜 わかめ 玉ねぎ かぶ	14 28 (水)			わかめうどん 人参の白和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	わかめうどん 人参の白和え 野菜スープ(汁のみ) 果物	うどん 米	豆腐 鶏肉 牛乳	人参 わかめ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ
			さつまいもあんパン 野菜スープ	さつまいもあんパン 牛乳							鶏ごはん 野菜スープ	鶏ごはん 牛乳			

* 主食は離乳食の進み具合に応じた形状で提供します。

* パン・麺等は、乳・卵不使用の製品を使用します。

* 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「しらす かれい たら」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・かんきつ類等を予定しています。

* 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。

* ご不明な点などありましたらお気軽にお尋ねください。

