



令和 4年 12月 さくらの木保育園 離乳食 献立表



\* 上段が午前食、下段が午後食です。

\* 食後にミルクを飲みます。

\* 毎食コーンスターチを使用します

\* 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。

	12~15ヶ月	9~11ヶ月	主な材料		12~15ヶ月	9~11ヶ月	主な材料
1 ・ 15 (木)	スパゲティミートソース コーンサラダ スープ 果物	トマトうどん さつまいもサラダ スープ	スパゲティ 油 豚肉 玉葱 人参 ケチャップ しょうゆ みりん ソース 塩 バター パセリ粉 きやべつ コーン缶 きゅうり 酢 三温糖 カリフラワー ほうれん草 昆布鰹節 乾麺 トマト さつまいも	☆ 9 (金) ☆	広島菜ごはん 鯛のレモンあんかけ トマト すまし汁 果物	広島菜ごはん 鯛のレモンあんかけ トマト すまし汁	米 広島菜 鯛 油 赤ピーマン 玉葱 ピーマン 片栗粉 しょうゆ みりん レモン果汁 三温糖 昆布鰹節 トマト 里芋 塩 人参
	1日牛乳 じゃがいもバター スープ 15日牛乳 鮭昆布おにぎり スティックさつまいも	ミルク	1日 牛乳 じゃがいも バター きやべつ 人参 塩 しょうゆ 昆布鰹節 15日 牛乳 米 鮭 塩昆布 さつまいも		牛乳 お好み焼き スティックさつまいも	ミルク	牛乳 小麦粉 塩 豚肉 きやべつ 鰹節 油 青のり ケチャップ ソース さつまいも
2 ・ 16 (金)	ごはん じゃがいものそぼろあん カブとわかめの酢の物 味噌汁 果物	ごはん じゃがいものそぼろあん カブとわかめの酢の物 味噌汁	米 鶏肉 油 しょうゆ 三温糖 じゃがいも かぶ 玉葱 わかめ 味噌 酢 大根 小松菜 人参 煮干 昆布鰹節	10 ・ 24 (土)	トースト 肉野菜ソテー ポテトサラダ スープ 果物	トースト 肉野菜炒め ポテトサラダ スープ 果物	食パン 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 バター 塩 じゃがいも きゅうり マヨネーズ 塩 昆布鰹節 わかめ 油 しょうゆ
	牛乳 小豆蒸しパン スティック人参	ミルク	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー こしあん 人参		牛乳 トマトリゾット スティックきゅうり	ミルク	牛乳 米 トマト 粉チーズ 塩 きゅうり
3 ・ 17 (土)	塩焼きうどん 味噌マヨサラダ 煮豆 スープ 果物	塩焼きうどん 味噌和え 煮豆 スープ	乾麺 豚肉 ニラ 白菜 人参 玉葱 ごま油 塩 酒 フロッコリー カリフラワー コーン缶 味噌 マヨネーズ いんげん豆 三温糖 わかめ 昆布鰹節 しょうゆ	12 ・ 26 (月)	トースト ハンバーグ 野菜ソテー コーンスープ 果物	トースト ハンバーグ 野菜ソテー コーンスープ	食パン 豚肉 玉葱 じゃがいも パン粉 牛乳 塩 油 ケチャップ フロッコリー カリフラワー クリームコーン缶 玉葱 コーン缶 昆布
	牛乳 ツナ御飯 スティック南瓜	ミルク	牛乳 米 ツナ缶 塩 玉葱 しょうゆ 南瓜		牛乳 林檎とヨーグルトのケーキ スティックじゃがいも	ミルク	牛乳 りんご レモン果汁 ヨーグルト 小麦粉 ベーキングパウダー じゃがいも
5 ・ 19 (月)	ごはん 鮭大根 干草和え 具沢山汁 果物	ごはん 鮭大根 干草和え 味噌汁 果物	米 鮭 大根 しょうゆ 三温糖 ほうれん草 人参 豆腐 里芋 煮干 味噌 昆布鰹節	13 ・ 27 (火)	ごはん 鶏肉と豆腐の中華煮 人参のナムル わかめスープ 果物	ごはん 鶏肉と豆腐の五目煮 人参のナムル わかめスープ	米 ごま油 鶏肉 豆腐 人参 白菜 昆布鰹節 三温糖 塩 しょうゆ 片栗粉 もやし 大根 わかめ 玉葱 小松菜
	牛乳 ジャムトースト スティックさつまいも	ミルク	牛乳 食パン いちごジャム さつまいも		牛乳 肉まん スープ	ミルク	牛乳 小麦粉 強力粉 ベーキングパウダー 塩 三温糖 油 ドライイースト 豚肉 ねぎ しょうゆ 片栗粉 白菜 人参 昆布鰹節
6 (火) ・ 21 (水)	トースト ポークシチュー かぼちゃサラダ スープ 果物	トースト 豚肉のトマト煮込み かぼちゃサラダ スープ	食パン 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも トマト ケチャップ ソース しょうゆ 塩 バター 南瓜 フロッコリー 昆布鰹節	14 ・ 28 (水)	ごはん 鮭の塩焼き 大根の土佐煮 味噌汁 果物	ごはん 鮭の塩焼き さつまいもの土佐煮 味噌汁	米 鮭 塩 大根 人参 酒 みりん しょうゆ さつまいも いんげん 豆腐 玉葱 煮干 味噌 昆布鰹節 小松菜
	牛乳 味噌おにぎり スティックじゃがいも	ミルク	牛乳 米 味噌 三温糖 しょうゆ ごま じゃがいも		牛乳 さつまいものホットケーキ スティック人参	ミルク	牛乳 さつまいも クリームチーズ 小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 人参
7 (水)	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 すまし汁 果物	ごはん 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 すまし汁 果物	米 豆腐 鶏肉 人参 コーン缶 玉葱 しょうゆ 塩 油 里芋 三温糖 酒 みりん わかめ じゃがいも ほうれん草 昆布鰹節	22 (木) 冬至	ごはん 肉じゃが かぼちゃのいとこ煮 根菜汁 果物	ごはん 肉じゃが かぼちゃのいとこ煮 根菜汁	米 豚肉 人参 玉葱 しょうゆ 三温糖 昆布鰹節 南瓜 小豆 塩 里芋 ごぼう じゃがいも さやえんどう
	牛乳 いちご蒸しパン スティック人参	ミルク	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー いちご いちごジャム 人参		牛乳 ミルク味噌うどん スティック人参	ミルク	牛乳 乾麺 ツナ缶 大根 人参 玉葱 味噌 三温糖 昆布鰹節
8 (木) ・ 20 (火)	すき焼きうどん じゃがいものマヨ炒め ゆで野菜 果物	すき焼きうどん 紅白煮 ゆで野菜	乾麺 豚肉 豆腐 玉葱 人参 白菜 しょうゆ 昆布鰹節 小松菜 じゃがいも マヨネーズ かぶ	23 (金) 誕生会	キラキラカレーライス クリスマスサラダ 白菜スープ 果物	トマトライス クリスマスサラダ 白菜スープ	米 パセリ粉 豚肉 人参 玉葱 トマト 油 ケチャップ 三温糖 ソース カレー粉 塩 じゃがいも フロッコリー 白菜 コーン缶 昆布鰹節 しょうゆ
	牛乳 さつまいもおやき スープ	ミルク	牛乳 さつまいも 塩 片栗粉 油 人参 白菜 昆布鰹節 しょうゆ 塩		牛乳 焼きドーナツ かぼちゃのポタージュ	ミルク	牛乳 小麦粉 ベーキングパウダー バター 三温糖 油 南瓜 玉葱 粉ミルク 塩 昆布