

令和 5年 12月離乳食献立表 No. 1

日付	曜	初期	
1	15	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③じゃが芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③キャベツのマッシュ </div> </div>
2	16	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div>
4	18	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③さつま芋のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
5	19	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③玉ねぎのマッシュ </div> </div>
6	20	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③キャベツのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②じゃが芋のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
7	21	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②ほうれん草のポタージュ ③人参のマッシュ </div> </div>
8	22	金	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③小松菜のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②玉ねぎのポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
9	23	土	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③ほうれん草のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③大根のマッシュ </div> </div>
11	25	月	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②キャベツのポタージュ ③じゃが芋のマッシュ </div> </div>
12	26	火	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③大根のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②小松菜のポタージュ ③南瓜のマッシュ </div> </div>
13	27	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③玉ねぎのマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②人参のポタージュ ③ほうれん草のマッシュ </div> </div>
14	28	木	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> ①粥ペースト ③人参のマッシュ </div> <div style="width: 45%;"> ②さつま芋のポタージュ ③小松菜のマッシュ </div> </div>

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	中期前半	中期後半	
1	15	金	<p>①にゅうめん（トマト・玉ねぎ）</p> <p>③鮭のみそ煮 ④白菜と小松菜煮</p>	<p>①にゅうめん（トマト・玉ねぎ）</p> <p>③鮭のみそ煮 ④白菜と小松菜煮</p>
2	16	土	<p>①7倍粥 ②もやしのスープ</p> <p>③鶏ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②もやしのスープ</p> <p>③鶏ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮</p>
4	18	月	<p>①7倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②豆腐のみそ汁</p> <p>③ほうれん草としらす煮 ④もやしと人参煮</p>
5	19	火	<p>①7倍粥 ②大根のみそ汁</p> <p>③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮</p>	<p>①5倍粥 ②大根のみそ汁</p> <p>③鶏ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎ煮</p>
6	20	水	<p>①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③豆腐とほうれん草煮 ④南瓜煮</p>
7	21	木	<p>①7倍粥 ②さつま芋のスープ</p> <p>③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②さつま芋のスープ</p> <p>③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参煮</p>
8	22	金	<p>①7倍粥 ②そうめんのみそ汁</p> <p>③カレーの青のり煮 ④キャベツと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②そうめんのみそ汁</p> <p>③カレーの青のり煮 ④キャベツと人参煮</p>
9	23	土	<p>①7倍粥 ②白菜のスープ</p> <p>③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋煮</p>	<p>①5倍粥 ②白菜のスープ</p> <p>③鶏ささみと人参煮 ④じゃが芋煮</p>
11	25	月	<p>①7倍粥 ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮</p>	<p>①5倍粥 ②玉ねぎのみそ汁</p> <p>③鮭とほうれん草のあんかけ ④南瓜煮</p>
12	26	火	<p>①7倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮</p>	<p>①5倍粥 ②じゃが芋のみそ汁</p> <p>③鶏ささ身とキャベツ煮 ④もやしと人参煮</p>
13	27	水	<p>煮込みうどん（大根・小松菜）</p> <p>③カレーと人参煮 ④さつま芋煮</p>	<p>煮込みうどん（大根・小松菜）</p> <p>③カレーと人参煮 ④さつま芋煮</p>
14	28	木	<p>①7倍粥 ②豆腐のスープ</p> <p>③鶏ささみと白菜煮 ④人参とほうれん草煮</p>	<p>①5倍粥 ②豆腐のスープ</p> <p>③鶏ささみと白菜煮 ④人参とほうれん草煮</p>

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付		曜	中期前半	中期後半
1	15	金	①7倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮	①5倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき煮 ④じゃが芋と人参煮
2	16	土	①7倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮	①5倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参煮
4	18	月	①7倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり煮 ④じゃが芋煮
5	19	火	①煮込みうどん(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮	①煮込みうどん(小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋煮 ④白菜と人参煮
6	20	水	①7倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーの青のり煮 ④人参とキャベツ煮	①5倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーの青のり煮 ④人参とキャベツ煮
7	21	木	①7倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮	①5倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭のあんかけ ④人参とほうれん草煮
8	22	金	①7倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮	①5倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜煮 ④もやしと小松菜煮
9	23	土	①7倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらにあんかけ ④ほうれん草と南瓜煮	①5倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらにあんかけ ④ほうれん草と南瓜煮
11	25	月	①7倍粥 ②さつまいものスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮	①5倍粥 ②さつまいものスープ ③鶏ひきと肉と人参煮 ④キャベツともやし煮
12	26	火	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮	①にゅうめん(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋煮
13	27	水	①7倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草煮 ④ひじきと南瓜煮
14	28	木	①7倍粥 ②さつまいものみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮	①5倍粥 ②さつまいものみそ汁 ③鮭と小松菜煮 ④大根と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります


令和5年12月離乳食献立表 後期食

日付	曜	後期 午前食	後期 午後食	
1	15	金	①あんかけスパゲティ (トマト・玉ねぎ) ③鮭の味噌焼き ④白菜と小松菜煮	①3倍粥 ②キャベツのスープ ③豆腐とひじき炒め煮④じゃが芋と人参煮
2	16	土	①3倍粥 ②もやしのスープ ③豚ひき肉と小松菜煮 ④南瓜煮	①3倍粥 ②ほうれん草のみそ汁 ③カレーと玉ねぎ煮 ④キャベツと人参の和え物
4	18	月	①3倍粥 ②豆腐のみそ汁 ③ほうれん草としらす炒め煮 ④もやしと人参の和え物	①3倍粥 ②人参のスープ ③鶏ささ身の青のり焼き ④じゃが芋煮
5	19	火	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③豚ひき肉と人参煮 ④ほうれん草と玉ねぎのソテー	①あんかけスパゲティ (小松菜・玉ねぎ) ③たらとじゃが芋の炒め煮 ④白菜と人参の和え物
6	20	水	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③豆腐とほうれん草炒め煮 ④南瓜のおやき	①3倍粥 ②そうめんのスープ ③カレーのきなこ焼き ④人参とキャベツ煮
7	21	木	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③大根の鶏そぼろあん ④小松菜と人参炒め煮	①3倍粥 ②もやしのみそ汁 ③鮭の照り焼き④人参とほうれん草煮
8	22	金	①3倍粥 ②そうめんのみそ汁 ③カレーの青のり焼き ④キャベツと人参炒め煮	①3倍粥 ②じゃが芋のスープ ③鶏ささみと南瓜炒め煮 ④もやしと小松菜の和えもの
9	23	土	①3倍粥 ②白菜のスープ ③鶏ささみと人参の炒め煮 ④じゃが芋醤油和え	①3倍粥 ②大根のみそ汁 ③たらのきなこ焼き④ほうれん草と南瓜の炒め煮
11	25	月	①3倍粥 ②玉ねぎのみそ汁 ③鮭とほうれん草の炒めあんかけ ④南瓜煮	①3倍粥 ②さつま芋のスープ ③豚ひきと肉と人参煮④キャベツともやし和え
12	26	火	①3倍粥 ②じゃが芋のみそ汁 ③鶏ささ身とキャベツの炒め煮 ④もやしと人参の和え物	①あんかけスパゲティ(玉ねぎ・人参) ③しらすと小松菜煮 ④じゃが芋炒め煮
13	27	水	煮込みうどん (大根・小松菜) ③カレーと人参の炒め煮 ④さつま芋の茶巾しぼり	①3倍粥 ②白菜のスープ ③豆腐とほうれん草炒め煮④ひじきと南瓜煮
14	28	木	①3倍粥 ②豆腐のスープ ③鶏ささみと白菜の照り焼き ④人参と小松菜の和えもの	①3倍粥 ②さつま芋のみそ汁 ③鮭と小松菜炒め煮 ④大根と人参煮

☆材料の都合により献立を変更することがあります

日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	金	①ベビースティック	①カレーライス(軟飯) ②みそ汁(かぶ・葉) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ⑥牛乳	米・じゃが芋 カレールウ・油 食パン	豚肉 ベーコン・チーズ みそ 牛乳	玉ねぎ・人参 かぶ・胡瓜 コーン・キャベツ りんご
2	16	土	⑥牛乳	①やしそば ②清汁(豆腐・あさつき) ③さつま芋と鶏肉煮 ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ⑥牛乳	中華麺・油 さつま芋・片栗粉	豚肉 鶏肉・豆腐 牛乳 かつお節	キャベツ・人参 もやし・ピーマン あさつき・生姜
4	18	月	①星パフ	①軟飯②みそ汁(玉ねぎ・しめじ) ③ぶり菴田のおろしソース(焼き) ④五色ソテー ⑤フルーツ	①いちごブルーチェ ⑥りんごジュース	米・片栗粉 油・ごま油	ぶり みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ・えのき 生姜・大根おろし・ミカン缶 チンゲン菜・人参 もやし・椎茸・あさつき
5	19	火	⑥干し芋	①豚丼(軟飯) ②みそけんちん汁 ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	5日①ココアクッキー(ねこ以外)※ 5日①豆乳パンケーキ(ねこ) 19日①豆乳パンケーキ ⑥牛乳	米・しらたき エッグケア ホットケーキミックス 小麦粉 マーガリン	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 豆乳・バター 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・ごぼう 大根・しめじ・長ねぎ レタス・ひじき・胡瓜 ココア・南瓜 あさつき
6	20	水	①ミレービスケット	①軟飯 ②清汁(あさつき・わかめ) ③青海苔から揚げ(焼き) ④ふるふき大根 ⑤フルーツ	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	あさつき・わかめ 生姜・にんにく 青のり・大根 キャベツ・山芋
7	21	木	⑥牛乳	①わかめご飯(軟飯) ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーのおかか和え⑤フルーツ	①ナポリタン ⑥牛乳	米・油 炊き込みわかめ じゃが芋 スパゲティ	みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウィンナー 油揚げ	小松菜 玉ねぎ・人参 いんげん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン
8		金	①ベビースティック	①軟飯 ②中華スープ ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①豆乳パンケーキ(ねこ以外)※ ①クッキー(ねこ)※ ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋	鮭・牛乳	えのき・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン・ココア 青のり・南瓜
9	23	土	⑥牛乳	①五目にゆうめん ③大豆とツナのソテー ⑤フルーツ	①カレーピラフ ⑥牛乳	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 玉ねぎ・カレー粉
11	25	月	①星パフ	①軟飯 ②みそ汁(玉葱・えのき) ③鯖の照り焼き ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	12/11①お謎のきなこラスク 12/25①いちごババロア ⑥牛乳	米・油 麩・バター きなこ ババロア	さば・みそ 牛乳	玉ねぎ・えのき チンゲン菜・人参 キャベツ いちご・みかん
12	26	火	⑥干し芋	①ふわふわ丼(軟飯) ②みそ汁(大根・みつば) ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	12/12①南瓜クッキー(らいおん以外) 12/12①クッキー(らいおん) 12/26①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・お麩・小麦粉 ベーキングパウダー 油	豆腐・鶏肉 卵・みそ 牛乳	玉ねぎ・のり 大根・みつば ほうれん草・キャベツ 人参・ココア・南瓜
13	27	水	⑥ミレービスケット	①軟飯 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①なかよしりんごケーキ ⑥牛乳	油 米・スパゲティ エッグケア 小麦粉	豚肉・ツナ みそ 牛乳 豆乳	わかめ・長ねぎ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜・コーン・りんご
14	28	木	①牛乳	①かしわうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①山菜おこわ ⑥牛乳	うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋	油揚げ 鶏肉 ツナ・牛乳 チーズ	長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 山菜ミックス 大根・ごぼう

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

22		金	①ヨーグルト	①-1クロワッサン ①-2フライドポテト(焼き) ②コーンクリームスープ ③-1エビフライ(焼き) ③-2豆乳グラタン ④ブロッコリーサラダ ⑤フルーツ	①ショートケーキ ⑥牛乳	クロワッサン・ケーキ フライドポテト・片栗粉 じゃが芋・ココア	鶏肉・豆乳 エビフライ ホイップクリーム 牛乳・ヨーグルト	キャベツ・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・白菜 ブロッコリー・いちご・みかん缶 パセリ・コーン
----	---	---	--------	---	-----------------	---------------------------------------	--	---