



2024年12月離乳午前食献立表 No. 1



日付		曜	中期後半	後期
2	16	月	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜と人参煮
3	17	火	①全がゆ ②大根のスープ ③人参と挽肉あん ④胡瓜煮	①軟飯 ②大根のスープ ③人参と挽肉あん ④胡瓜煮
4	18	水	①全がゆ ②キャベツスープ ③ささみあん ④大根のみそ煮	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみあん ④大根のみそ煮
5		木	①全がゆ ②小松菜スープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④人参煮	①軟飯 ②小松菜スープ ③じゃが芋のそぼろ煮 ④人参煮
6	20	金	①全がゆ ②白菜スープ ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮	①軟飯 ②白菜スープ ③白身魚煮 ④ブロッコリーと人参煮
7	21	土	①にゅうめん(人参) ③大豆とほうれん草煮 ④白菜煮	①にゅうめん(人参) ③大豆とほうれん草煮 ④白菜煮
9	23	月	①全がゆ ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚煮 ④チンゲン菜とキャベツ煮
10	24	火	①全がゆ ②大根スープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④もやしとほうれん草煮
11	25	水	①煮込みうどん(ほうれん草) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮	①煮込みうどん(ほうれん草) ③玉ねぎとしらす煮 ④じゃが芋煮
12	26	木	①全がゆ ②もやしスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮	①軟飯 ②もやしスープ ③人参と挽肉あん ④キャベツ煮
13	27	金	①全がゆ ②じゃが芋のスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④胡瓜煮	①軟飯 ②じゃが芋のスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④胡瓜煮
14	28	土	①にゅうめん(キャベツ) ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮	①にゅうめん(キャベツ) ③豆腐煮 ④さつま芋と人参煮
19		木	①全がゆ ②人参スープ ③ささみあん ④ブロッコリー煮	①軟飯 ②人参スープ ③ささみあん ④ブロッコリー煮




日付		曜	中期後半	後期
2	16	月	①全がゆ ②じゃが芋のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜といんげん煮	①軟飯 ②じゃが芋のみそ汁 ③玉ねぎとしらす煮 ④白菜といんげん炒め
3	17	火	①全がゆ ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとキャベツ煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとキャベツ炒め
4	18	水	①煮込みうどん (もやし) ③人参としらす煮 ④さつま芋煮	①煮込みうどん (もやし) ③人参としらす煮 ④さつま芋煮
5	19	木	①全がゆ ②魷のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と玉ねぎ煮	①軟飯 ②魷のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と玉ねぎ炒め
6	20	金	①全がゆ ②キャベツのみそ汁 ③玉ねぎと挽肉あん ④じゃが芋煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③玉ねぎと挽肉あん ④じゃが芋煮
7	21	土	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参炒め
9	23	月	①全がゆ ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④もやしと胡瓜煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④もやしと胡瓜炒め
10	24	火	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③ピーマンと挽肉あん ④人参煮
11	25	水	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④ピーマンと人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④ピーマンと人参炒め
12	26	木	①全がゆ ②魷のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎといんげん煮	①軟飯 ②魷のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎといんげん炒め
13	27	金	①全がゆ ②白菜のみそ汁 ③キャベツと挽肉あん ④もやしと人参煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③キャベツと挽肉あん ④もやしと人参炒め
14	28	土	①全がゆ ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜煮	①軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜炒め



日付	曜	主な材料						
		午前おやつ	午前食	午後食	熱ゆ力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
2	16	月	①マンナ	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭のちゃんちゃん焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①ほうれん草蒸しパン ②じゃが芋のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・ごま油 蒸しパンミックス 春雨	鮭・牛乳 みそ	みつば キャベツ・玉ねぎ 人参・ピーマン 青のり・ほうれん草
3	17	火	⑥牛乳	①豚丼 ②みそ汁(大根・しめじ) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	①ホットケーキ ②みつばのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・しらたき エッグケア・ごま ホットケーキミックス マーガリン	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参 大根・しめじ キャベツ・ひじき・胡瓜
4	18	水	①クラッカー	①ご飯 ②みそ汁(あさつき・わかめ) ③鶏の照り焼き ④もやしとキャベツのサラダ ⑤フルーツ	①じゃが芋もち ②白菜の清汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	あさつき・わかめ 人参・もやし キャベツ
5	/	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(小松菜・油揚げ) ③和風ハンバーグ ④もやし炒め ⑤フルーツ	①プリン ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油・ごま油 パン粉 片栗粉 プリンの素	みそ・油揚げ 豚肉 豆乳 牛乳	小松菜・玉ねぎ 大根 もやし・にら
6	20	金	①ビスケット	①わかめご飯 ②みそ汁(白菜・長ねぎ) ③厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 ④ブロッコリーのごま和え⑤フルーツ	①ナポリタン ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま・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	キャベツ・長ねぎ 玉ねぎ・人参 いんげん・フロコリー 白菜・ピーマン
7	21	土	⑥牛乳	①けんちんうどん ③さつま芋サラダ ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ・牛乳	人参・大根 万能ねぎ いんげん コーン
9	23	月	①マンナ	①ご飯 ②みそ汁(玉葱・わかめ) ③鯖のおろしかけ ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①お麩のごまラスク ②人参のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・油 麩・バター ごま	さば・みそ 牛乳	玉ねぎ・わかめ チンゲン菜・人参 キャベツ 大根おろし
10	24	火	⑥牛乳	①親子丼 ②みそ汁(大根・みつば) ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①大学芋 ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米 油 さつま芋	鶏肉 卵・みそ 牛乳	玉ねぎ 大根・みつば ほうれん草・もやし 人参
11	25	水	①クラッカー	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①中華おこわ ②玉ねぎみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん・米 もち米・ごま油 じゃが芋	油揚げ かまぼこ ツナ・牛乳 チーズ	長葱・ほうれん草 玉ねぎ・人参 いんげん・椎茸
12	26	木	⑥牛乳	①ご飯 ②みそ汁(長ねぎ・なめこ) ③豚肉の生姜焼き ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ②麩のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	油・食パン 米・スパゲティ エッグケア	豚肉・ツナ ベーコン・チーズ 牛乳・みそ	長ねぎ・なめこ もやし・人参・玉ねぎ 生姜・キャベツ 胡瓜
13	27	金	①ビスケット	①カレーライス ②スープ(もやし・にら) ④コーンサラダ ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②白菜のみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 カレールウ・油 小麦粉	豚肉 みそ・きなこ 牛乳	玉ねぎ・人参 もやし・胡瓜 コーン・キャベツ にら
14	28	土	⑥牛乳	①みそもやしラーメン ③ふかし芋 ⑤フルーツ	①ツナピラフ ②玉ねぎのみそ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	中華麺 米・油 ごま油 さつま芋	豚肉・みそ 牛乳 ツナ	キャベツ・人参 にら・もやし・長葱 玉ねぎ・ピーマン コーン

★ クリスマス会おたのしみメニュー ★

19		木	⑥牛乳	①-1 2種のパン ①-2 パンネ ②コーンスープ ③から揚げチキン ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	①クリスマスケーキ ⑥牛乳	パン・ケーキ パンネ・片栗粉・バター エッグケア じゃが芋・油	鶏肉 豆乳ホイップクリーム 牛乳	ピーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく ブロッコリー・トマト缶 パセリ・コーン
----	---	---	-----	---	------------------	--	------------------------	--