

令和2年12月 離乳食献立表

令和2年12月 完了食献立表

日付		曜	後期食			
			午前食		午後食	
5	19	土	①にゅうめん (ひき肉・もやし) ③さつま芋煮 ④人参煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③しらすときゅうり煮 ④南瓜煮		
7	21	月	①軟飯 ②さつま芋のみぞ汁 ③白身魚煮 ④チングン菜ともやし煮	①軟飯 ②いんげんスープ ③玉ねぎとひき肉煮 ④チングン菜煮		
8	22	火	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③ひき肉と玉ねぎ炒め ④きゅうりとトマト煮	①軟飯 ②みつばスープ ③ささみのごま煮 ④もやしと玉ねぎ炒め		
9	23	水	①軟飯 ②かぶのみぞ汁 ③ささみあんかけ ④人参ときゅうり煮	①煮込みうどん (ひき肉・大根) ④-1人参煮 ④-2さつま芋煮		
10	24	木	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③じゃが芋とひき肉煮 ④キャベツとコーン煮	①軟飯 ②キャベツのみぞ汁 ③白身魚の唐揚げ ④人参ときゅうり煮		
11	25	金	①軟飯 ②魅のスープ ③豆腐あんかけ ④プロッコリーとカリフラワー煮	①軟飯 ②人参スープ ③じゃが芋としらす煮 ④ピーマンとキャベツ煮		
12	26	土	①にゅうめん (白菜・人参) ③大豆煮 ④ほうれん草ともやし煮	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③大根とひき肉煮 ④人参煮		
14	28	月	①軟飯 ②玉ねぎのみぞ汁 ③白身魚煮 ④さつま芋煮	①軟飯 ②魅のスープ ③ささみ煮 ④チングン菜ともやし煮		
1	15	火	①軟飯 ②大根のみぞ汁 ③豆腐煮 ④人参といんげん煮	①煮込みうどん (白菜) ③人参とひき肉炒め ④さつま芋煮		
2	16	水	①煮込みうどん (しらす・ほうれん草) ③じゃが芋のチーズ焼き ④玉ねぎ煮	①軟飯 ②玉ねぎスープ ③豆腐あん ④もやしとピーマン炒め		
3	/	木	①軟飯 ②わかめスープ ③しらすとキャベツ煮 ④きゅうり煮	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参煮		
4	18	金	①軟飯 ②魅のみぞ汁 ③ささみあんかけ ④人参とコーン炒め	①軟飯 ②白菜スープ ③大根とひき肉煮 ④きゅうり煮		

17	/	木	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③ささみの唐揚げ ④プロッコリーとじゃが芋煮	①軟飯 ②ほうれん草のみぞ汁 ③白身魚煮 ④人参煮
----	---	---	--	------------------------------

日付		曜	主な材料		熟や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
			午前おやつ	午前食	午後食			
5	19	土	⑥クラッカー	①しょうゆラーメン ③じゃが芋のソテー ⑤フルーツ	①大学芋 ②玉ねぎのみぞ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	中華めん さつま芋 じゃが芋・油 ごま・ごま油	豚肉 ベーコン	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・玉ねぎ
7	21	月	①マンナ	①ご飯②みそ汁 (さつま芋・しめじ) ③ぶりの照り焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	①ホットケーキ ②いんげんスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・さつま芋 ホットケーキミックス 油・マーガリン ごま油	ぶり・ハム 卵・牛乳 みそ	しめじ・チングン菜 人参・もやし しいたけ
8	22	火	①ヨーグルト	①豚丼 ②みそけんちん汁 ④チヨレギサラダ ⑤フルーツ	①好み焼き ②みそばスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・しらたき こんにゃく 油・ごま油 小麦粉	豚肉・豆腐 みそ かつお節 牛乳	玉ねぎ・人参・にんにく 大根・しょうが あさつき・キャベツ・のり きゅうり・トマト・もやし
9	23	水	①クラッcker	①ご飯 ②清汁 (かぶ・わかめ) ③青海苔から揚げ ④ひじきサラダ ⑥フルーツ	①ココアクッキー ②大根スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・小麦粉 ココア・バター 片栗粉・油・ごま エッグケア	鶏肉 牛乳	かぶ・わかめ 青海苔・ひじき にんにく・生姜 人参・きゅうり・レタス
10	24	木	⑥牛乳	①ハムコーンサンド ②オーロラシチュー ④海草サラダ ⑥フルーツ	①山菜おこわ ②キャベツのみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	食パン・米 もち米・油 エッグケア じゅが芋・つきこん	ハム 牛乳 ホワイトソース 鶏肉	コーン・人参 玉ねぎ・キャベツ きゅうり・わかめ 山菜
11	25	金	⑥牛乳	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ (えのき・長ねぎ) ④花野菜サラダ ⑥フルーツ	①ブルーベリーマフィン ②人参スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 ごま油・油 マフィンの素 ブルーベリージャム	豆腐・豚肉 みそ・牛乳	長ねぎ・しいたけ・生姜 人参・コーン にんにく・えのき カリフラワー・ブロッコリー
12	26	土	⑥クラッcker	①五目にゅうめん ③大豆とウインナーソテー ⑤フルーツ	①かやくおにぎり ②玉ねぎのみぞ汁 ⑥りんごジュース ⑤フルーツ	そうめん・米 ごま油	大豆 ウインナー 豚肉 鶏肉	人参・白菜 もやし・しいたけ みつば ほうれん草
14	28	月	①牛乳	①ご飯 ②みそ汁 (玉葱・しめじ) ③鯖のおろしかけ ④チングン菜のソテー ⑤フルーツ	①さつま芋むしばん ②魅のスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・片栗粉 むしばんミックス 油 さつま芋	鶴 みそ 牛乳	玉ねぎ・しめじ チングン菜 大根おろし
1	15	火	①ビスケット	①わかめはん②みそ汁 (大根・みつば) ③擬製豆腐 ④キャベツのごママヨ和え ⑤フルーツ	①ハムのスペグティ ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・ごま 油・エッグケア スペグティ	豆腐・卵 豚肉・みそ ちくわ ハム・牛乳	大根・みつば・小松菜 人参・ひじき・のり・わかめ いんげん・キャベツ きゅうり・玉ねぎ
2	16	水	①マンナ	①きつねうどん ③じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①しそじゃこおにぎり ②玉ねぎスープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	うどん・米 じゃが芋・油 ごま	油揚げ かまぼこ ベーコン チーズ・ちりめん	ねぎ・ほうれん草 ゆかり・玉ねぎ
3	/	木	①牛乳	①ご飯 ②みそ汁 (油揚げ・わかめ) ③鮭フライ ④スペグティサラダ ⑤フルーツ	①サモサ ②ほうれん草のみぞ汁 ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・餃子の皮 スパゲティ・じゃが芋 エッグケア・ツバ 小麦粉・パン粉・油	鮭・油揚げ 牛乳 みそ	わかめ・キャベツ 人参・きゅうり コーン
4	18	金	①牛乳	①カレーライス ②みそ汁 (なめこ・あさつき) ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①ピザトースト ②白菜スープ ⑥牛乳 ⑤フルーツ	米・カレールウ じゃが芋・油 食パン みそ	豚肉・ベーコン チーズ 牛乳 みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン なめこ・あさつき きゅうり・コーン キャベツ・りんご
★ クリスマス食 ★								
17	/	木	⑥牛乳	①-1サンドウイッチ ②-2パンネ ②コーンチャウダー ③チキン ④-1ポテト ④-2サラダ ⑤フルーツ	①クリスマスケーキ ⑤フルーツ ⑥牛乳	パン・食パン・油 じゃが芋・エッグケア ポテト・ジャム・片栗粉 ホワイトソース・ケーキ	ベーコン 鶏肉	玉ねぎ・人参 パプリカ・コーン 胡瓜・ブロッコリー カリフラワー

材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。