

令和5年12月離乳食献立表

日付		曜	後期食	
			午前食	午後食
1	15	金	①軟飯 ②かぶのスープ ③玉ねぎとしらす煮 ④胡瓜とコーン煮	①トースト ②白菜のみそ汁 ③大根とひき肉あん ④もやしと人参炒め
2	16	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軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③白身魚煮 ④南瓜炒め
4	18	月	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	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
5	19	火	①軟飯 ②大根のスープ ③人参とひき肉あん ④胡瓜煮	①軟飯 ②みつばのみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎとコーン炒め
6	20	水	①軟飯 ②キャベツスープ ③ささみあん ④大根のみそ煮	①煮込みうどん（白菜） ③人参としらす煮 ④さつま芋炒め
7	21	木	①軟飯 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麩のみそ汁 ③白身魚煮 ④胡瓜と人参炒め
8	22	金	①軟飯 ②大根スープ ③白身魚煮 ④キャベツと人参煮	①軟飯 ②キャベツのみそ汁 ③人参とひき肉あん ④じゃが芋とピーマン煮
9	23	土	①にゅうめん（人参） ③大豆とほうれん草煮 ④白菜煮	①軟飯 ②白菜のみそ汁 ③豆腐煮 ④大根と人参炒め
11	25	月	①軟飯 ②玉ねぎのスープ ③白身魚の照り焼き ④チンゲン菜とキャベツ煮	①軟飯 ②人参のみそ汁 ③ささみあん ④ちやしと胡瓜炒め
12	26	火	①軟飯 ②大根スープ ③ささみあん ④キャベツとほうれん草煮	①軟飯 ②豆腐のみそ汁 ③ピーマンとひき肉あん ④さつま芋炒め
13	27	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軟飯 ②玉ねぎのみそ汁 ③豆腐煮 ④ピーマンとコーン炒め
14	28	木	①軟飯 ②ちやしスープ ③人参とひき肉あん ④キャベツと胡瓜煮	①軟飯 ②麩のみそ汁 ③ささみあん ④玉ねぎと人参炒め

令和5年12月 完了食献立表

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
1	15	金	ヨーグルト	①カレーライス ②みそ汁（大根・わかめ） ④りんごサラダ ⑤フルーツ	①チーズトースト ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ 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 胡瓜・コーン 大根・キャベツ りんご・わかめ
2	16	土	クラッカー	①焼きそば ②清汁（豆腐・万能ねぎ） ③さつま芋と鶏肉の揚げ煮 ⑤フルーツ	①焼きおにぎり ②玉ねぎのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	中華麺・油 さつま芋・片栗粉 ごま	豚肉 鶏肉・豆腐 かつお節	キャベツ・人参 もやし・ピーマン 万能ねぎ・生姜
4	18	月	マンナ	①ご飯②みそ汁（玉ねぎ・しめじ） ③ぶりの竜田みぞれ煮 ④チンゲン菜のソテー ⑤フルーツ	①ほうれん草煮しパン ②じゃが芋のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油 煮しパンミックス	ぶり みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ・しめじ ほうれん草・大根おろし チンゲン菜・人参 キャベツ・生姜
5	19	火	牛乳	①豚丼 ②みそけんちん汁 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 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・しらたき エッグケア ホットケーキミックス バター・ごま	豚肉・豆腐 油揚げ みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参 大根・しめじ・長ねぎ キャベツ・ひじき 万能ねぎ・胡瓜
6	20	水	クラッカー	①ご飯 ②清汁（万能ねぎ・わかめ） ③青海苔から揚げ ④ふろふき大根 ⑤フルーツ	①お好み焼き ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・片栗粉 油・小麦粉	鶏肉 みそ 豚肉 牛乳	万能ねぎ・わかめ 生姜・にんにく 青のり・大根 キャベツ・山芋
7	21	木	牛乳	①わかめご飯 ②みそ汁（小松菜・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 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・ごま・油 じゃが芋 スパゲティ	みそ・厚揚げ 豚肉・牛乳 ウィンナー	小松菜・長ねぎ・玉ねぎ 炊き込みわかめ・人参 いんげん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン
8	22	金	ヨーグルト	①ご飯 ②☆鶏のみそちゃんこ風 ③鯖の照り焼き ④粉ふき芋 ⑤フルーツ	①南瓜ドーナツ ②キャベツのみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・油・ごま油 じゃが芋 ホットケーキミックス	鯖・牛乳 油揚げ みそ 鶏肉・豆腐	白菜・しめじ にら・人参 生姜・にんにく 青のり・南瓜
9	23	土	クラッカー	①五目にゅうめん ③大豆とツナのソテー ⑤フルーツ	①豚こらチャーハン ②白菜のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	そうめん 米・ごま油 油	豚肉・大豆 ツナ	人参・椎茸 白菜・もやし ほうれん草 玉ねぎ・にら
11	25	月	マンナ	①ご飯 ②みそ汁（玉ねぎ・えのき） ③鮭のちゃんちゃん焼き 切干大根のごまサラダ ⑤フルーツ	①お麩のごまラスク ②25日リース/ババロア ②人参のみそ汁 ⑤フルーツ⑥牛乳	米・油・バター 麩・エッグケア ごま・切干大根 ババロア（25日）	鮭・みそ 牛乳	玉ねぎ・人参・ピーマン チンゲン菜・えのき キャベツ・胡瓜 黄桃・いちご（25日）
12	26	火	牛乳	①ふわふわ丼 ②☆みそ汁（さと芋・椎茸） ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	①りんごのしっとりケーキ ②豆腐のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	米・お麩 ベーキングパウダー 油・バター 小麦粉	豆腐・鶏肉 卵・みそ ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ・のり さと芋・椎茸 ほうれん草・りんご 人参・キャベツ
13	27	水	クラッカー	①ぎつねうどん ③南瓜のみそチーズ焼き ⑤フルーツ	①山菜おこわ ②玉ねぎみそ汁 ⑤フルーツ ⑥麦茶	うどん・米 もち米・ごま油	油揚げ・みそ かまぼこ チーズ	長ねぎ・南瓜 玉ねぎ・人参 山菜ミックス ほうれん草
14	28	木	牛乳	①ご飯 ②みそ汁（長ねぎ・麩） ③豚肉の生姜焼き ④ちくわと小松菜の和え物 ⑤フルーツ	①きなこクッキー ②麩のみそ汁 ⑤フルーツ ⑥牛乳	油・ちくわ 米・麩 バター 小麦粉	豚肉 きなこ 牛乳・みそ かつお節	長ねぎ もやし・人参 生姜・キャベツ 小松菜・玉ねぎ

★お楽しみ給食★ クリスマス

22	金	牛乳	①-1ピラフ ①-2パンネ ②白菜のスープ ③-1エビフライ（幼児）③-2唐揚げ ④-1大根サラダ ④-2ブロッコリー ④-3フライドポテト ⑤フルーツ	①クリスマスケーキ ⑤フルーツ ⑥りんごジュース	ケーキ・フライドポテト パンネ・唐揚げ・バター・米 お肉ソース・カレー粉・油 ココア・砂糖・シチュールー	鶏肉・ベーコン エビフライ（幼児） ホイップクリーム 牛乳・豚肉	ピーマン・人参・玉ねぎ 生姜・にんにく・白菜・いちご ブロッコリー・トマト缶 パセリ・コーン・大根・胡瓜
----	---	----	---	--------------------------------	---	---	---

★・・・12・26日は愛媛のみそを使用します。

☆・・・8日の鶏のみそちゃんこ風は東京都の郷土料理です。