

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力になる	▲血や肉になる	■体の調子を整える
1	水	ご飯 牛肉と舞茸のガーリックソテー じゃが芋のそぼろ煮 小松菜ののり和え 茄子とトマトの味噌汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 ごま団子	米 じゃが芋 油	牛肉 鶏ミンチ 海苔	舞茸 パプリカ 玉葱 にんにく 小松菜 人参 キャベツ 茄子 トマト 大葉 パナナ
2	木	ロールパン スパニッシュオムレツ 南瓜ソテー チキン入りサラダ 冬野菜のクリームシチュー りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 ためきおむすび	米 じゃが芋 油 バター	卵 鶏肉 ベーコン しらす	玉葱 ビーマン コーン 南瓜 人参 レタス サニーレタス 胡瓜 にんにく 白菜 ミニトマト ブロッコリー カリフラワー りんご
3	金	ご飯 大豆入りコロッケ ひじき煮 干し大根の酢の物 ほうれん草と玉葱のすまし汁 オレンジ	【午前】 おこし 【午後】 れんこんクッキー	米 じゃが芋 油 バター	大豆 卵 ひじき 厚揚げ わかめ	蓮根 人参 胡瓜 ほうれん草 玉葱 オレンジ
4	土	焼きビーフン ブロッコリーのゆかり和え 南瓜の味噌汁 みかん缶	【午前】 野菜チップス 【午後】 かっぱえびせん	ビーフン 油 ごま油	豚肉 わかめ	舞茸 にんにく しめじ えのき 玉葱 大葉 胡瓜 パプリカ コーン 南瓜 白葱
6	月	ご飯 鰯の田楽 ほうれん草とえのきの炒め物 ごぼうと人参の胡麻和え 玉葱と大根のすまし汁 パナナ	【午前】 あられ 【午後】 おからのパウンドケーキ	米 油	鰯 おから 卵	ほうれん草 コーン えのき ごぼう 人参 玉葱 大根 三つ葉 パナナ
7	火	あさりの和風パスタ 鯖のトマトチーズ焼き 温野菜サラダ もやしスープ グレープフルーツ	【午前】 かりんとう 【午後】 わかめとじゃこのおむすび	パスタ バター じゃが芋 マヨネーズ	あさり 鯖 チーズ わかめ しらす	えのき しめじ 大葉 玉葱 人参 ブロッコリー 南瓜 もやし グレープフルーツ
8	水	中華風炊き込みご飯 春巻き 三色ナムル コンソメスープ みかんゼリー	【午前】 野菜チップス 【午後】 ベイクドチーズケーキ	米 ごま油 バター	豚肉 ベーコン チーズ	ごぼう グリンピース 筍 人参 ビーマン 生姜 ほうれん草 もやし にんにく 玉葱 コーン パセリ
9	木	ご飯 牛肉の甘辛煮 粉ふきさつま芋 ほうれん草ののり和え なめこの味噌汁 りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 たらこトースト	米 さつま芋	牛肉 海苔	玉葱 グリンピース 生姜 ほうれん草 人参 キャベツ りんご
10	金	ご飯 鶏肉の胡麻みそ焼き 白菜と豆腐の旨煮 ならえ 椎茸と麩のすまし汁 オレンジ	【午前】 あられ 【午後】 いちごのスコーン	米 ごま油 バター	鶏肉 油揚げ かにかまぼこ 豆腐 ヨーグルト	大根 人参 蓮根 椎茸 葱 オレンジ
11	土	豚バラときのこの焼うどん 胡瓜の中華和え 茄子とえのきの味噌汁 バイン缶	【午前】 おこし 【午後】 ハッピーターン	うどん ごま油	豚肉	舞茸 にんにく しめじ えのき 玉葱 大葉 胡瓜 パプリカ コーン 茄子 人参
13	月	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 厚揚げと大根の煮物 胡瓜の酢の物 ふしめん汁 パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 さつま芋クッキー	米 油 そうめん さつま芋 バター	鮭 厚揚げ わかめ しらす ひじき 竹輪 卵	キャベツ 人参 玉葱 ビーマン にんにく 大根 いんげん 胡瓜 トマト 葱 パイナップル
14	火	あんかけうどん 豚肉のから揚げ 長芋ののり和え パナナ	【午前】 ボーロ 【午後】 梅と胡瓜の海苔巻き	うどん 海老 油	豚肉 海老 海苔	人参 玉葱 青梗菜 生姜 長芋 ほうれん草 胡瓜 パナナ
15	水	いり飯 鱈大根 ほうれん草のたらこ和え 南瓜ときのこの味噌汁 りんご	【午前】 あられ 【午後】 出世いも	米 さつま芋	鱈 竹輪 ちりめん 油揚げ たらこ	人参 葱 大根 ほうれん草 白菜 南瓜 えのき しめじ 玉葱 三つ葉 りんご
16	木	おもち キャベツとカニカマの和え物 さつま汁 みかん	【午前】 おこし 【午後】 麩のラスク	もち米 さつま芋 マヨネーズ	海苔 納豆 カニカマ 豚肉	大根 キャベツ 胡瓜 もやし 人参 ごぼう 白葱 みかん
17	金	ご飯 豚肉と蓮根味噌炒め ツナじゃが ほうれん草の白和え とろろ昆布のすまし汁 グレープフルーツ	【午前】 野菜チップス 【午後】 肉まん	米 じゃが芋	豚肉 ツナ 豆腐 わかめ	蓮根 玉葱 いんげん グリンピース 人参 ほうれん草 グレープフルーツ
18	土	胡麻焼きそば こんにやくとコーンのおかか和え 豆苗の味噌汁 桃缶	【午前】 かりんとう 【午後】 源氏パイ	中華麺 油	豚肉 海老	キャベツ 白葱 人参 コーン 豆苗 玉葱
20	月	ご飯 カレイの煮付け 筑前煮 三色なます 麩とわかめのすまし汁 オレンジ	【午前】 ボーロ 【午後】 アメリカンドッグ	米 油	カレイ 鶏肉 卵 わかめ ウインナー	蓮根 人参 ごぼう 筍 椎茸 大根 胡瓜 玉葱 オレンジ
21	火	味噌バターラーメン ふくさ焼き 大根の浅漬け パナナ	【午前】 あられ 【午後】 ひじきご飯	中華麺 バター	卵 海苔 鶏ミンチ ひじき 油揚げ	にら コーン 白葱 玉葱 大根 人参 ごぼう パナナ
22	水	カレーピラフ チューリップフライ マッシュポテト ポトフ プリン	【午前】 おこし 【午後】 クリスマスケーキ	米 じゃが芋	ツナ 鶏肉 ベーコン	玉葱 人参 グリンピース ブロッコリー キャベツ コーン 大根 パセリ
23	木	照り焼きチキンサンド ほうれん草のソテー コールスローサラダ 白菜スープ りんご	【午前】 かりんとう 【午後】 桜海老と塩昆布のおにぎり	パン マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 桜海老	レタス にんにく 玉葱 ほうれん草 しめじ キャベツ 白菜 りんご
24	金	ご飯 鰯の塩焼き 切干大根煮 小松菜の胡麻和え あさりと玉葱のすまし汁 パイナップル	【午前】 野菜チップス 【午後】 お好み焼き	米 ごま油	さくら 厚揚げ あさり 卵 豚肉	人参 グリンピース 小松菜 もやし 玉葱 キャベツ 長芋 パイナップル
25	土	ほうれん草ときのこのパスタ トマトとわかめのサラダ 玉葱とじゃが芋のスープ みかん缶	【午前】 あられ 【午後】 ぼたぼた焼き	パスタ じゃが芋	ベーコン ひじき しらす	しめじ えのき 玉葱 ほうれん草 人参 にんにく トマト ブロッコリー パセリ
27	月	ご飯 鰯の梅干し煮 蓮根のカレー炒め 春雨の酢の物 人参と玉葱のすまし汁 パナナ	【午前】 おこし 【午後】 メルティーフレーク	米 バター	鰯 ベーコン ひじき わかめ	生姜 蓮根 コーン パプリカ キャベツ 胡瓜 玉葱 人参 パナナ
28	火	きつねうどん ひき肉入り卵焼き こんにやくのおかか和え りんご	【午前】 ボーロ 【午後】 海苔おにぎり	うどん	油揚げ かまぼこ 卵 鶏ミンチ	葱 玉葱 キャベツ 人参 小松菜 りんご

令和 3年度

12月 離乳食献立表

ゆりかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
1	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
2	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 カリフラワー 南瓜 白菜	【午前】バナナ 【午後】お粥
3	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ほうれん草 人参 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
4	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ ブロッコリー 南瓜 玉葱	【午前】バナナ 【午後】お粥
6	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ほうれん草 大根	【午前】りんご 【午後】お粥
7	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 玉葱 ブロッコリー 南瓜	【午前】バナナ 【午後】お粥
8	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 人参 ピーマン 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
9	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 ほうれん草 さつまいも	【午前】バナナ 【午後】お粥
10	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 白菜 大根 人参	【午前】りんご 【午後】お粥
11	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん カレイ 玉葱 胡瓜 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
13	月	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 ピーマン さつまいも	【午前】りんご 【午後】お粥
14	火	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 ほうれん草 人参 玉葱	【午前】バナナ 【午後】お粥
15	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 白菜 ほうれん草 南瓜	【午前】りんご 【午後】お粥
16	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 キャベツ 胡瓜 さつまいも	【午前】バナナ 【午後】お粥
17	金	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 ほうれん草 玉葱 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
18	土	うどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ 人参 玉葱	【午前】バナナ 【午後】お粥
20	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 胡瓜 大根	【午前】りんご 【午後】お粥
21	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 大根 人参	【午前】バナナ 【午後】お粥
22	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 じゃが芋	【午前】りんご 【午後】お粥
23	木	パン粥 ささみと野菜の煮物	パン ささみ 玉葱 ほうれん草 白菜	【午前】バナナ 【午後】お粥
24	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 小松菜 玉葱	【午前】りんご 【午後】お粥
25	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ ブロッコリー じゃが芋	【午前】バナナ 【午後】お粥
27	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ キャベツ 胡瓜 人参	【午前】りんご 【午後】お粥
28	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 玉葱 キャベツ 小松菜	【午前】バナナ 【午後】お粥

※午前のおやつは変更する場合があります。 8日はお誕生日会です。

立案者: 柿木 和代