

日	曜	おひる	おやつ(牛乳)	●熱や力にひる	▲血や肉にひる	
2	月	ご飯 ふくさ焼き 厚揚げと大根の煮物 白菜の浅漬け 南瓜の味噌汁 バナナ	[午前] かいんとう [午後] マーフル蒸しパン	米 油	卵 鶏ミンチ 厚揚げ わかめ	白葱 玉葱 大根 人参 さやいんげん 白菜 南瓜 バナナ
3	火	コーンラーメン ススキの胡麻焼き ほうれん草ののり和え りんご	[午前] あられ [午後] おしんこ巻き	中華麺 米 バター ごま油	ススキ 海苔	もやし 白葱 葱 ほうれん草 人参 キャベツ りんご
4	水	野菜ピラフ 煮込みハンバーグ 和風サラダ 大根のスーフ みかんゼリー	[午前] 野菜チップス [午後] ボンテリング	米 油 ごま油	牛ミンチ 豚ミンチ ツナ 薄揚げ	玉葱 フロccoli 人参 胡瓜 大根
5	木	ロールパン 豆腐とじゃこのオムレツ じゃが芋のソテー ユールスローサラダ オニオンスーフ オレンジ	[午前] おこし [午後] ためぎおむすび	パン じゃが芋 米 マヨネーズ	卵 しらす 豆腐 薄揚げ	キャベツ 人参 玉葱 バセリ オレンジ
6	金	ご飯 鯖のカレー風味焼き 白菜と豚ばらの塩あんかけ ひじきの胡麻和え 茄子の味噌汁 グレープフルーツ	[午前] かいんとう [午後] 大学芋	米 さつま芋 油 ごま油	鯖 豚肉 薄揚げ	白菜 青梗菜 にんにく 人参 さやいんげん 茄子 もやし 葱 グレープフルーツ
7	土	ほうれん草ときのこのパスタ 千切りサラダ わかめのスーフ みかん缶	[午前] あられ [午後] ハッピーターン	パスタ 油	豚肉 わかめ 豆腐	しめじ 舞茸 えのき 玉葱 ほうれん草 にんにく キャベツ 胡瓜 黄ピーマン ミニトマト 白葱
9	月	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 南瓜の甘煮 長芋のおかか和え 豆腐の味噌汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] バナナ春巻き	米 油	鯖 豆腐	南瓜 長芋 ほうれん草 人参 白葱 りんご
10	火	マーボー丼 春雨のチャフチェ フロccoliのナムル キャベツのスーフ パイナップル	[午前] おこし [午後] うどん	米 油	豆腐 豚ミンチ	白葱 生姜 にんにく 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 フロccoli 黄ピーマン キャベツ パイナップル
11	水	ルーロー飯 小籠包 ラーブツァイ ルンポータン バナナ	[午前] かいんとう [午後] 台湾カステラ	米 油 ごま油	豚肉 豚ミンチ 卵	玉葱 葱 ほうれん草 にんにく 生姜 白葱 白菜 人参 大根 玉葱 バナナ
12	木	ツナサンド 鱈のソテー レタスのサラダ 冬野菜のクリームシチュー グレープフルーツ	[午前] あられ [午後] 五平餅	パン 米 油	鱈 ツナ 鶏肉	胡瓜 レタス サニーレタス ミニトマト 黄ピーマン 白菜 かぶ カリフラワー グレープフルーツ
13	金	おもちつき 小松菜の胡麻和え さつま汁 みかん	[午前] 野菜チップス [午後] フルーツヨーグルト	もち米 さつま芋	納豆 豚肉 海苔	大根 小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう バナナ りんご みかん
14	土	焼きそば こんにゃくとコーンのおかか和え きのこの味噌汁 椎茸	[午前] おこし [午後] ぼたぼた焼き	中華麺 油	豚肉	キャベツ 人参 なら もやし しめじ えのき 三つ葉
16	月	茄子とミンチのペンネ ほうれん草とツナのオムレツ フロccoliのサラダ もやしと人参のスーフ バナナ	[午前] かいんとう [午後] 海苔おにぎり	ペンネ 油 マヨネーズ	牛ミンチ 卵 ツナ しらす	茄子 玉葱 にんにく ほうれん草 フロccoli レタス もやし 人参 バナナ
17	火	ご飯 カレイの煮付け 根菜のキンピラ 白菜のゆかり和え ほうれん草の味噌汁 パイナップル	[午前] あられ [午後] フルーツサンド	米 パン 油 ごま油	カレイ しらす 薄揚げ	生姜 蓮根 人参 ごぼう ほうれん草 もやし パイナップル
18	水	ご飯 じゃこ入り卵焼き 大根そのぼう煮 白和え あさりのすまし汁 りんご	[午前] 野菜チップス [午後] 焼き芋	米 油 さつま芋	卵 鶏ミンチ わかめ 厚揚げ あさり しらす	玉葱 葱 大根 生姜 人参 小松菜 三つ葉 りんご
19	木	ご飯 豚肉の胡麻醤油炒め 茄子の煮びたし 納豆和え 麩とえのきのすまし汁 バナナ	[午前] おこし [午後] ハッシュポテト	米 油 ごま油 さつま芋	豚肉 納豆 海苔	玉葱 なら 人参 白葱 にんにく 生姜 茄子 小松菜 キャベツ 三つ葉 えのき バナナ
20	金	ケチャップライス チュールフライ マカロニサラダ ポトフ フリン	[午前] かいんとう [午後] クリスマスケーキ	米 油 マカロニ	卵 鶏肉 ハム	玉葱 胡瓜 人参 キャベツ 大根 バセリ
21	土	醤油焼うどん 小松菜の海苔和え 青梗菜ともやしの味噌汁 パイン缶	[午前] あられ [午後] サッポロポテト	うどん 油	豚肉 薄揚げ	キャベツ 人参 なら もやし 小松菜 青梗菜
23	月	炊き込みご飯 鯖の幽庵焼き 豆苗の胡麻和え 玉葱の味噌汁 バナナ	[午前] 野菜チップス [午後] 揚げパン	米 パン 油	鯖 薄揚げ	人参 豆苗 もやし 小松菜 えのき 玉葱 葱 バナナ
24	火	醤油ラーメン 蒸し豆腐 大根と胡瓜の浅漬け オレンジ	[午前] おこし [午後] ゆかりのおにぎり	中華麺 油	豚肉 鶏ミンチ 豆腐 黒さくらげ	もやし なら 人参 白葱 生姜 大根 胡瓜 オレンジ
25	水	ご飯 鯖の照り焼き 切干大根煮 しらす和え 里芋の味噌汁 りんご	[午前] かいんとう [午後] お楽しみクッキー	米 油	鯖 厚揚げ しらす	人参 白菜 小松菜 里芋 葱 玉葱 りんご
26	木	ご飯 豚肉の味噌焼き 蓮根のカレー炒め キャベツの甘酢漬汁 麩とわかめのすまし汁 みかん	[午前] あられ [午後] ポテトフライ	米 油 じゃが芋	豚肉 わかめ	生姜 蓮根 キャベツ 人参 玉葱 みかん
27	金	チキンカレー フレンチオムレツ 三色ピクルス パイナップル	[午前] 野菜チップス [午後] じゃこマヨせんべい	米 じゃが芋 油 マヨネーズ	鶏肉 卵 しらす	玉葱 人参 大根 胡瓜 パイナップル
28	土	高菜スパゲッティー 大根サラダ 人参のスーフ みかん缶	[午前] おこし [午後] 源氏パイ	パスタ 油 ごま油	しらす ツナ	大根 かいわれ大根 人参 玉葱

*午前のおやつ(1,2歳児のみ)は変更する場合があります。 4日はお誕生日会です。

令和6年度 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 12月 離乳食献立表 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌 ゆいかごこども園

日	曜	おひる	食材	おやつ
2	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 南瓜 大根 白菜	[午前]りんご [午後]お粥
3	火	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ 人参 さつま芋 ほうれん草	[午前]バナナ [午後]お粥
4	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 玉葱 人参 大根	[午前]りんご [午後]お粥
5	木	パン粥 豆腐と野菜の煮物	パン 豆腐 ジャガ芋 キャベツ 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
6	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 さつま芋 人参 茄子	[午前]りんご [午後]お粥
7	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 玉葱 ほうれん草 キャベツ	[午前]バナナ [午後]お粥
9	月	お粥 豆腐と野菜の煮物	米 豆腐 南瓜 ほうれん草 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]お粥
10	火	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 玉葱 人参 フロッキー	[午前]バナナ [午後]お粥
11	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ ほうれん草 人参 大根	[午前]りんご [午後]お粥
12	木	パン粥 魚と野菜の煮物	パン 鯛 玉葱 人参 さつま芋	[午前]バナナ [午後]お粥
13	金	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 大根 さつま芋 南瓜	[午前]りんご [午後]お粥
14	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鮭 キャベツ ジャガ芋 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
16	月	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 茄子 人参 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]お粥
17	火	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 白菜 ほうれん草	[午前]バナナ [午後]お粥
18	水	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ 胡瓜 白菜 さつま芋	[午前]りんご [午後]お粥
19	木	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 玉葱 人参 キャベツ	[午前]バナナ [午後]お粥
20	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 大根 玉葱 人参	[午前]りんご [午後]お粥
21	土	煮込みうどん ささみと野菜の煮物	うどん ささみ キャベツ さつま芋 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
23	月	お粥 魚と野菜の煮物	米 カレイ 人参 玉葱 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]お粥
24	火	煮込みうどん 豆腐と野菜の煮物	うどん 豆腐 人参 大根 胡瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
25	水	お粥 魚と野菜の煮物	米 鯛 人参 白菜 さつま芋	[午前]りんご [午後]お粥
26	木	お粥 ささみと野菜の煮物	米 ささみ ジャガ芋 キャベツ 南瓜	[午前]バナナ [午後]お粥
27	金	お粥 魚と野菜の煮物	米 鮭 玉葱 人参 ジャガ芋	[午前]りんご [午後]お粥
28	土	煮込みうどん 魚と野菜の煮物	うどん 鯛 大根 人参 玉葱	[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。 4日はお誕生日会です。

立案者: 辻 桃音