

12月 離乳食献立予定

令和2年度 小規模保育所こどもパル

		12～18ヶ月	9～11ヶ月	7・8ヶ月	6ヶ月
		は10時、 午後おやつ	は午後おやつ		
1	火	おでん ゆでブロッコリー 花麩のすまし汁 グレープフルーツ 牛乳 ビスケット 牛乳 スイートポテト	おでん風煮物 柔かブロッコリー 花麩のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 りんご	大根の煮物 柔かブロッコリー 花麩のすまし汁 5倍粥	ささ身のペースト ブロッコリーのペースト 麩のペースト 野菜スープ 10倍粥
2	水	コロッケ キャベツのドレッシングサラダ 白菜の味噌汁 みかん 牛乳 あられ 豆乳 ミニたい焼き	じゃがいものそぼろ煮 軟飯-全粥 キャベツと人参の煮物 白菜の味噌汁 お茶 みかん	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 白菜スープ 5倍粥	ささ身とじゃがいものペースト キャベツと人参のペースト 白菜スープ 10倍粥
3	木	中華おこわ 鶏のから揚げ ブロッコリー-サラダ ポテトスープ りんご 飲むヨーグルト 米菓子 牛乳 アップルパイ	野菜とツナのリゾット 鶏肉の旨煮 白菜と人参の煮物 ポテトスープ お茶 りんご	野菜とツナのリゾット 煮魚 白菜とじゃがいもと人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 人参と白菜のペースト じゃがいものペースト 野菜スープ 10倍粥
4	金	鱈のカラフル焼き ほうれん草の白和え かぼちゃの甘煮 かき玉汁 パナナ 豆乳 みかん 牛乳 ホットケーキ	焼き魚 ほうれん草と豆腐の煮物 かぼちゃの甘煮 白菜スープ 軟飯-全粥 お茶 パナナ	煮魚 ほうれん草と豆腐の柔か煮 かぼちゃの甘煮 白菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト 10倍粥 ほうれん草と豆腐のペースト かぼちゃのペースト 野菜スープ
5	土	牛乳 ビスケット りんごジュース あられ			
7	月	野菜ラーメン ほうれん草の中華サラダ バナナ チーズ 牛乳 サブレ 牛乳 あられ	煮込みうどん ほうれん草のしらす和え 白菜と人参の煮物 軟飯-全粥 お茶 パナナ	煮込みうどん ほうれん草のしらす和え 白菜と人参の煮物 5倍粥	ほうれん草としらすのペースト 白菜と人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
8	火	岩手揚げ 小松菜のお浸し 白菜のすまし汁 りんご 牛乳 ウエハース お茶 肉まん	煮魚 小松菜と大豆の柔か煮 白菜のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 りんご	煮魚 小松菜と大豆の柔か煮 白菜のスープ さつまいもの甘煮 5倍粥	白身魚のペースト 小松菜のペースト さつまいものペースト 野菜スープ 10倍粥
9	水	チキンカレー 南瓜のコロコロサラダ キャラクターチーズ りんご	豆腐とそぼろ煮 マカロニと野菜の柔か煮 玉ねぎスープ じゃが芋の甘煮 軟飯-全粥 お茶 りんご	豆腐ハンバーグ 春雨と野菜の柔か煮 玉ねぎスープ さつまいもの甘煮 5倍粥	ささみのペースト 人参とキャベツのペースト さつまいものペースト 野菜スープ 10倍粥
10	木	白身魚のオイル焼き マカロニサラダ じゃがいもの味噌汁 グレープフルーツ 牛乳 コーンフレーク 牛乳 おからドーナツ	白身魚の塩焼き マカロニとキャベツの煮物 じゃが芋のすまし汁 軟飯-全粥 お茶 パナナ	煮魚 マカロニとキャベツの煮物 じゃがいものすまし汁 5倍粥	白身魚のペースト キャベツの柔か煮 野菜スープ 10倍粥
11	金	かんたんしゅうまい 伴三糸 わかめの中華スープ パナナ 牛乳 チーズ 牛乳 塩せんべい	肉団子 春雨と野菜の柔か煮 わかめスープ 軟飯-全粥 お茶 パナナ	肉団子 春雨と野菜の柔か煮 玉ねぎスープ 5倍粥	ささみのペースト 人参とキャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
12	土	牛乳 あられ オレンジジュース クラッカー			
14	月	鶏肉とトマトのスパゲティー ボイル野菜のオーロラソースかけ 白菜のコンソメスープ パナナ 牛乳 みかん 牛乳 きな粉トースト	鶏肉とトマトのスパゲティー キャベツのやわらか煮 白菜のコンソメスープ 軟飯-全粥 お茶 パナナ	煮魚 キャベツのやわらか煮 具だくさん野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
15	火	大根の中華風煮 なめこ汁 ブロッコリーのおかか和え グレープフルーツ 牛乳 スティックパン お茶 ヨーグルト	鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのおかか 煮 軟飯-全粥 豆腐のすまし汁 お茶 みかん	鶏肉と大根の煮物 ブロッコリーのやわらか煮 麩のすまし汁 5倍粥	ささみのペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
16	水	ミートボールのケチャップ和え ボイルキャベツ 甘煮豆 卵スープ オレンジ 牛乳 小魚 お茶 おにぎり	じゃがいものそぼろ煮 甘煮豆 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	じゃがいものそぼろ煮 煮豆 キャベツの煮物 玉ねぎのスープ 5倍粥	白身魚のペースト 金時豆のペースト じゃがいもと人参の煮物 野菜スープ 10倍粥
17	木	ウインナーのかき揚げ 温野菜 まめまめミネストローネ みかん 牛乳 小魚 牛乳 さつま芋の塩キャラメル	煮魚 人参とブロッコリーの和え物 大豆と里芋の煮物 トマトのスープ 軟飯-全粥 みかん お茶 さつま芋煮	煮魚 大豆と人参のやわらか煮 野菜スープ 5倍粥	麩のペースト ブロッコリーと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
18	金	肉じゃが かにかまぼこの酢の物 なめこ汁 りんご 豆乳 ビスケット オレンジゼリー	じゃがいものそぼろ煮 軟飯-全粥 キャベツと人参の煮物 豆腐汁 お茶 りんご	じゃがいものそぼろ煮 キャベツと人参の煮物 野菜スープ 5倍粥	ささみのペースト じゃがいものペースト キャベツと人参のペースト 野菜スープ 10倍粥
19	土	牛乳 クラッカー りんごジュース せんべい			
21	月	天ぷらうどん お魚ふりかけ (えび入りかき揚げ) ほうれん草のごま和え みかん 牛乳 パナナ 牛乳 小倉トースト	煮込みうどん 柔かしらすのおにぎり ほうれん草と人参と豆腐の柔か煮 軟飯-全粥 お茶 みかん	煮込みうどん 柔かしらす ほうれん草のやわらか煮 5倍粥	ほうれん草と小松菜のペースト 人参のペースト 野菜スープ やわらかしらすのペースト 10倍粥
22	火	鶏肉のトマト煮込み かぼちゃのサラダ オニオンスープ いちご 牛乳 あられ ホワイトボンチ	鶏肉のトマト煮込み かぼちゃの旨煮 オニオンスープ 軟飯-全粥 お茶 いちご	ささみの旨煮 かぼちゃ煮 豆腐のすまし汁 5倍粥	ささみのペースト かぼちゃのペースト キャベツと大根のペースト 野菜スープ 10倍粥
23	水	焼き鯖 ボイルキャベツ ひじきの炒め煮 生揚げの味噌汁 パナナ 牛乳 クラッカー 牛乳 ビザトースト	白身魚煮 キャベツとひじきのやわらか煮 生揚げの味噌汁 軟飯-全粥 お茶 パナナ	白身魚煮 キャベツのやわらか煮 具だくさん野菜スープ 5倍粥	白身魚のペースト キャベツのペースト 野菜スープ 10倍粥
24	木	鶏肉のから揚げ チキンライス ブロッコリーのリースサラダ スパソテー ミルクスープ いちご ヨーグルト 牛乳 ショートケーキ	鶏肉と根野菜の煮物 野菜リゾット マッシュポテト ミルクスープ お茶 いちご	白身魚と野菜の煮物 じゃがいもの煮物 野菜のスープ 5倍粥	ささみのペースト じゃがいもとブロッコリーのペースト 野菜のスープ 10倍粥
25	金	ハンバーグ 人参の甘煮 ブロッコリー-サラダ 野菜のコンソメスープ オレンジ 牛乳 ポーロ 牛乳 ぶかし芋	豆腐のミンチあんかけ しらす干し ゆでブロッコリー 大根の味噌汁 軟飯-全粥 お茶 オレンジ	豆腐のミンチあんかけ しらす干し ゆでブロッコリー 大根の旨煮 野菜スープ 5倍粥	豆腐としらすのペースト 野菜スープ ブロッコリーのペースト 大根のペースト 10倍粥
26	土	牛乳 せんべい オレンジジュース サブレ			
28	月	ポーカカレー チーズ 野菜のドレッシングサラダ みかん 牛乳 クッキー 牛乳 サンドビスケット	ほぐし魚の野菜あんかけ井 わかめスープ キャベツと大根の旨煮 軟飯-全粥 お茶 みかん	魚の野菜あんかけ キャベツと大根の旨煮 しらす干し 野菜スープ 5倍粥	魚と玉ねぎのペースト 10倍粥 キャベツと大根のペースト しらす干しのペースト 野菜スープ

発達の段階や離乳食の進み具合により、メニューを変更する場合があります。