






離乳食だより 前期 12月



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・ほうれん草・だし 白菜サラダ 白菜・胡瓜・だし ポトフ じゃが芋・人参・玉ねぎ・だし	2 おもちつき おかゆ 白身魚の煮物 白身魚・だし 小松菜ペースト 小松菜・だし あったか汁 大根・人参・白菜・だし	3 おかゆ ささみ煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし ほうれん草和え ほうれん草・白菜・だし さつまいも汁 さつまいも・玉ねぎ・人参・だし	4 おかゆ トマトサラダ トマト・胡瓜・だし 野菜スープ さつまいも・玉ねぎ・人参・だし
	6 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・人参・玉ねぎ・だし 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・トマト・だし じゃがいも汁 じゃがいも・人参・だし		7 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし ほうれん草のペースト ほうれん草・だし 大根汁 大根・人参・だし	8 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 小松菜ペースト 小松菜・白菜・だし 野菜スープ 人参・玉ねぎ・だし	9 おかゆ 白身魚の煮物 白身魚・だし ほうれん草の白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・だし 根菜汁 大根・人参・だし	10 おかゆ キャベツサラダ キャベツ・だし じゃがいもの煮 じゃがいも・だし チンゲン菜スープ チンゲン菜・人参・だし
昼食	13 おかゆ 大根の煮物 大根・だし 人参の和えもの 人参・キャベツ・だし 玉ねぎ汁 人参・玉ねぎ・だし	14 おかゆ ささみ煮 ささみ・だし キャベツ和え キャベツ・胡瓜・人参・だし かぼちゃ汁 玉ねぎ・かぼちゃ・だし	15 おかゆ 白身魚の煮つけ 白身魚・だし 野菜煮 人参・玉ねぎ・だし 大根汁 大根・玉ねぎ・だし	16 おかゆ ささみと野菜煮 ささみ・玉ねぎ・人参・だし さつまいもペースト さつまいも・だし 小松菜汁 小松菜・人参・だし	17 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・人参・だし トマト和え トマト・胡瓜・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・だし	18 おかゆ さつまいもペースト さつまいも・だし 胡瓜煮 胡瓜・人参・だし 野菜スープ 白菜・人参・玉ねぎ・だし
	20 おかゆ 白身魚のポテト煮 白身魚・マッシュポテト・だし 野菜サラダ レタス・胡瓜・トマト・だし 人参汁 人参・玉ねぎ・だし	21 おかゆ かぼちゃ煮 かぼちゃ・玉ねぎ・だし ブロッコリー和え ブロッコリー・キャベツ・だし 野菜スープ 人参・玉ねぎ・だし	22 おかゆ さつまいもの団子 さつまいも・マッシュポテト・玉ねぎ・だし 人参サラダ 胡瓜・人参・だし 玉ねぎ汁 玉ねぎ・キャベツ・だし	23 おかゆ 豆腐煮 木綿豆腐・だし 人参ペースト 人参・だし 根菜汁 大根・人参・だし	24 クリスマス誕生会 おかゆ ささみと野菜煮 ささみ・人参・玉ねぎ・だし グリーンサラダ レタス・胡瓜・だし かぼちゃのポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・だし	25 おかゆ 白菜の和えもの 白菜・胡瓜・だし さつまいも汁 人参・白菜・さつまいも・だし
昼食	27 おかゆ 白身魚煮 白身魚・だし 胡瓜ペースト 玉ねぎ・胡瓜・だし トマトスープ 玉ねぎ・トマト・だし	28 おかゆ 人参ペースト 人参・だし 白菜のお浸し 白菜・ほうれん草・だし 玉ねぎ汁 人参・玉ねぎ・だし	29 おべんとうの日 	※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等) と牛乳がつきます。 ※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。 		



離乳食だより 中期 12月



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 おかゆ 豆腐オムレツ 木綿豆腐・赤ピーマン・ほうれん草・塩 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・酢・塩 ポトフ キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩	2 おもちゃつき おかゆ 白身魚の醤油煮 白身魚・だし・醤油 里芋の煮物 里芋・だし・醤油 あったか汁 大根・人参・白菜・小松菜・だし・醤油・塩	3 おかゆ ささみの塩焼き ささみ・酒・塩・水 ほうれん草の和えもの ほうれん草・白菜・醤油 みそ汁 さつまいも・玉ねぎ・人参・だし・みそ	4 おかゆ トマトサラダ トマト・胡瓜・酢・醤油 コンソメスープ さつまいも・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩
昼食	6 おかゆ 揚げ豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・醤油・塩 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・酢・醤油 みそ汁 ねぎ・じゃがいも・人参・だし・みそ	7 おかゆ ささみの醤油焼き ささみ・玉ねぎ・人参・醤油 ほうれん草のナムル ほうれん草・黄ピーマン・醤油・ごま油 みそ汁 大根・人参・だし・味噌	8 おかゆ 白身魚の塩焼き 白身魚・塩 小松菜の和えもの 小松菜・白菜・醤油 コンソメスープ 人参・玉ねぎ・水・コンソメ・塩	9 おかゆ 白身魚の味噌煮 白身魚・味噌・だし ほうれん草の白和え 木綿豆腐・ほうれん草・人参・醤油 根菜汁 大根・人参・里芋・ねぎ・だし・醤油・塩	10 おかゆ キャベツサラダ キャベツ・酢・醤油 じゃがいもの醤油煮 じゃがいも・だし・醤油 味噌スープ チンゲン菜・人参・ねぎ・だし・醤油・塩・味噌	11 おかゆ ささみ煮 ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・だし みそ汁 人参・大根・だし・味噌
昼食	13 おかゆ 大根の煮物 大根・だし・醤油 人参のみそ和え 人参・キャベツ・だし・味噌 すまし汁 人参・玉ねぎ・だし・醤油	14 おかゆ レバーの醤油煮 鶏レバー・ささみ・片栗粉・油・醤油 キャベツのツナ和え キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・醤油・砂糖 みそ汁 玉ねぎ・かぼちゃ・ねぎ・だし・味噌	15 おかゆ 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・だし 野菜煮 人参・玉ねぎ・醤油・だし 大根のみそ汁 大根・玉ねぎ・味噌・だし	16 おかゆ 納豆とそぼろ炒め ひきわり納豆・ささみ・玉ねぎ・人参・ごま油・醤油 焼きスイートポテト さつまいも・油 みそ汁 小松菜・人参・コーン・だし・味噌	17 おかゆ マーボー豆腐 木綿豆腐・ねぎ・人参・油・醤油・味噌・片栗粉 トマトの中華和え トマト・胡瓜・酢・醤油 みそ汁 玉ねぎ・菜ねぎ・だし・味噌	18 おかゆ ふかし芋 さつまいも 胡瓜のナムル 胡瓜・人参・醤油・だし 中華スープ 白菜・人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油・片栗粉
昼食	20 おかゆ 白身魚のポテト焼き 白身魚・塩・マッシュポテト・クリームコーン・酢・油・水 野菜サラダ レタス・胡瓜・トマト・醤油・酢 すまし汁 人参・玉ねぎ・だし・塩・醤油	21 おかゆ かぼちゃの旨煮 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・だし ブロッコリー和え ブロッコリー・キャベツ・塩・醤油 コンソメスープ 人参・玉ねぎ・コンソメ・塩・水	22 おかゆ さつまいものコロッケ さつまいも・マッシュポテト・玉ねぎ・塩・油 人参サラダ 胡瓜・人参・酢・醤油 みそ汁 玉ねぎ・キャベツ・だし・味噌	23 おかゆ 豆腐の揚げ焼き 木綿豆腐・片栗粉・油・だし・醤油 ぎんぴら人参 人参・だし・醤油 みそ汁 木綿豆腐・大根・人参・だし・味噌	24 クリスマス誕生会 おかゆ ハンバーグ ささみ・人参・玉ねぎ・水・塩 グリーンサラダ レタス・胡瓜・黄ピーマン・醤油・酢・油 かぼちゃのポターージュ かぼちゃ・玉ねぎ・コンソメ・塩	25 おかゆ 白菜の和えもの 白菜・胡瓜・醤油・だし みそ汁 人参・白菜・さつまいも・だし・味噌
昼食	27 おかゆ 白身魚煮 白身魚・醤油・だし 胡瓜の和え物 玉ねぎ・胡瓜・酢・塩 トマトスープ 玉ねぎ・トマト・コンソメ・塩・水	28 おかゆ 里芋の煮物 里芋・人参・だし・醤油 白菜のお浸し 白菜・ほうれん草・人参・醤油 すまし汁 人参・玉ねぎ・だし・しょうゆ・塩	29 おべんとうの日 	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中にお菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 		



離乳食だより 後期 12月



	月	火	水	木	金	土
昼食			1 軟飯 豆腐ツナオムレツ 木綿豆腐・ツナ・赤ピーマン・ほうれん草・砂糖・塩 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・酢・砂糖・塩・油 ポトフ キャベツ・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コンソメ・塩	2 おもちつき 軟飯 白身魚のチリソース 白身魚・片栗粉・油・醤油・ケチャップ・砂糖 里芋の煮物 里芋・だし・醤油・砂糖 あったか汁 大根・人参・白菜・小松菜・だし・醤油・塩	3 軟飯 鶏むね肉の揚げ焼き 鶏むね肉・酒・塩・水・片栗粉・油 ほうれん草の磯和え ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油 みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・わかめ・だし・みそ	4 軟飯 春雨サラダ 春雨・トマト・胡瓜・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 コンソメスープ 鶏もも肉・さつま芋・玉ねぎ・人参・水・コンソメ・塩
	6 軟飯 擬製豆腐 木綿豆腐・鶏ひき肉・人参・干し椎茸・グリーンピース・玉ねぎ・醤油・塩 元気サラダ 胡瓜・キャベツ・コーン・トマト・かつお節・酢・油・醤油・砂糖・塩 みそ汁 ねぎ・じゃがいも・人参・わかめ・だし・みそ	7 軟飯 ささみの醤油焼き ささみ・玉ねぎ・人参・醤油・砂糖・酒・みりん・ごま ほうれん草のナムル ほうれん草・もやし・黄ピーマン・醤油・ごま油 わかめの味噌汁 わかめ・大根・人参・だし・味噌	8 軟飯 白身魚の揚げ焼き 白身魚・塩・片栗粉・青のり・油 小松菜の和えもの 小松菜・白菜・えのき・醤油 豆乳スープ 人参・玉ねぎ・しめじ・豆乳・水・コンソメ・塩	9 軟飯 白身魚の味噌煮 白身魚・味噌・みりん・砂糖 ほうれん草の白和え 木綿豆腐・ほうれん草・ひじき・人参・砂糖・醤油・ごま・塩 根菜汁 大根・人参・ごぼう・里芋・ねぎ・だし・醤油・塩・ごま油	10 軟飯 水菜とツナのサラダ 水菜・キャベツ・ツナ・かつお節・酢・醤油・砂糖 じゃがいもの磯辺焼き じゃがいも・片栗粉・みりん・醤油・焼きのり 味噌スープ 豚肉・コーン・もやし・チンゲン菜・人参・干しいたけ・ごま油・ねぎ・鶏がらだし・醤油・塩・味噌	11 軟飯 焼き鳥煮 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・醤油・みりん・砂糖・油・焼きのり みそ汁 人参・大根・しめじ・ごぼう・栗ねぎ・だし・味噌
昼食	13 軟飯 大根の煮物 大根・昆布・だし・醤油・みりん・塩 人参のごまみそ和え 人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖 鶏汁 鶏もも肉・人参・玉ねぎ・栗ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖	14 軟飯 レバーの胡麻ソースがらめ 鶏レバー・鶏もも肉・片栗粉・油・砂糖・醤油・ケチャップ・ごま キャベツのツナ和え キャベツ・胡瓜・人参・ツナ・醤油・砂糖 みそ汁 えのき・玉ねぎ・かぼちゃ・ねぎ・だし・味噌	15 軟飯 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・砂糖・だし 卵の花 おから・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・栗ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし なめこのみそ汁 なめこ・大根・玉ねぎ・栗ねぎ・味噌・だし	16 軟飯 納豆とそぼろ炒め ひきわり納豆・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ごま油・栗ねぎ・醤油・酒・砂糖 焼きスイートポテト さつまいも・醤油・砂糖 みそ汁 小松菜・もやし・人参・コーン・だし・味噌	17 軟飯 マーボー豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・人参・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 ハンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 みそ汁 切干大根・もやし・玉ねぎ・栗ねぎ・だし・味噌	18 軟飯 ふかし芋 さつまいも もやしのナムル もやし・胡瓜・人参・ごま・ごま油・醤油 中華スープ 豚肉・白菜・人参・玉ねぎ・椎茸・鶏がらだし・塩・醤油・ごま油・片栗粉
	20 軟飯 さけのポテト焼き 鮭・塩・マッシュポテト・クリーム・コーン・酢・油・水 ひじき・レタス・胡瓜・トマト・ツナ・醤油・酢・砂糖・ごま油 すまし汁 人参・玉ねぎ・栗ねぎ・しめじ・だし・塩・醤油	21 軟飯 かぼちゃの旨煮 かぼちゃ・玉ねぎ・醤油・砂糖・だし ブロッコリーのおかか和え ブロッコリー・キャベツ・かつお節・塩・醤油 コンソメスープ 豚ひき肉・人参・玉ねぎ・グリーンピース・コンソメ・塩・水	22 軟飯 さつまいものコロッケ さつまいも・マッシュポテト・玉ねぎ・合い挽き肉・塩・油・ケチャップ れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ごま・酢・醤油・砂糖 みそ汁 玉ねぎ・キャベツ・栗ねぎ・だし・味噌	23 わかめ軟飯 米・炊き込みわかめ 豆腐の揚げ焼き 木綿豆腐・片栗粉・油・だし・砂糖・塩・醤油 きんぴらごぼう ごぼう・人参・砂糖・醤油・ごま油・ごま・みりん・酒 みそ汁 木綿豆腐・大根・人参・栗ねぎ・だし・味噌	24 クリスマス誕生会 軟飯 ハンバーグ 合い挽き肉・人参・玉ねぎ・豆乳・塩・ケチャップ グリーンサラダ レタス・胡瓜・黄ピーマン・醤油・酢・砂糖・油 ☆かぼちゃの豆乳ポタージュ かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・コンソメ・塩	25 炊き込み軟飯 米・ひじき・人参・ごぼう・干椎茸・塩・醤油・みりん 白菜のツナ和え 白菜・胡瓜・ツナ・醤油 豚汁 豚肉・人参・白菜・栗ねぎ・さつま芋・えのき・だし・味噌
昼食	27 軟飯 白身魚のごま炒め 白身魚・ごま油・ごま・醤油・青のり 切干大根の和え物 切干大根・玉ねぎ・胡瓜・醤油・酢・塩 トマトスープ 玉ねぎ・トマト・コンソメ・塩・水	28 軟飯 里芋の煮物 里芋・人参・いんげん・だし・醤油・砂糖・酒 白菜のお浸し 白菜・えのき・ほうれん草・人参・醤油・かつお節 すまし汁 人参・玉ねぎ・わかめ・だし・しょうゆ・塩・みりん	29 おべんとうの日 	<p>※1歳を迎えた子、1歳児・2歳児には午前中に お菓子(かりんとう・ビスケット・せんべい等)と牛乳がつきます。</p> <p>※天候の不順や都合により、食材・メニューの変更が生じる場合もあります。</p> 		