



離乳食だより 後期 12月



	月	火	水	木	金	土
昼食	1 軟飯 白身魚の西京焼き 白身魚・酒・味噌・砂糖・みりん ほうれん草の磯香和え ほうれん草・白菜・えのき・焼きのり・醤油 みそ汁 なめこ・木綿豆腐・玉ねぎ・ねぎ・味噌・だし	2 軟飯 ミートローフ 豚ひき肉・玉ねぎ・豆乳・酒・塩・人参・ケチャップ れんこんサラダ れんこん・胡瓜・人参・かつお節・ツナ・酢・醤油・砂糖・ごま コンソメスープ じゃがいも・玉ねぎ・人参・しめじ・豆乳・コンソメ・塩	3 きのこの炊き込み軟飯 米・鶏もも肉・ひじき・しめじ・人参・干ししいたけ・醤油・みりん・塩 里芋の煮物 里芋・砂糖・醤油・酒・みりん チンゲン菜の和えもの 人参・チンゲン菜・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま すまし汁 えのき・人参・わかめ・ねぎ・だし・醤油・塩	4 軟飯 白身魚の青のり煮 はんぺん・青のり・だし・醤油 だいこんのゆかり和え 大根・かぶ・人参・胡瓜・ゆかり みそ汁 人参・えのき・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・味噌	5 軟飯 さつま芋の醤油煮 さつまいも・醤油・砂糖 小松菜ともやしの和え物 小松菜・もやし・人参・醤油・砂糖 もずくスープ もずく・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・醤油・みりん・砂糖・酒	6 軟飯 ひじきのごま和え ほうれん草・人参・もやし・ひじき・醤油・砂糖・ごま みそ汁 木綿豆腐・ごぼう・玉ねぎ・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌
	8 軟飯 酢鶏 ささみ・醤油・酒・片栗粉・油・大根・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油・ケチャップ・酢・醤油・砂糖・みりん パンサンスー 春雨・トマト・胡瓜・酢・砂糖・醤油・ごま・ごま油 わかめスープ 木綿豆腐・玉ねぎ・えのき・わかめ・だし・醤油・酒・ごま	9 軟飯 白身魚の煮物 白身魚・塩・片栗粉・醤油 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 コンソメスープ さつま芋・玉ねぎ・人参・しめじ・コンソメ・塩	10 軟飯 揚げ焼きポテト じゃが芋・油・塩 ブロックリーとカリフラワーのおかか和え ブロックリー・カリフラワー・キャベツ・コーン・かつお節・醤油・砂糖 中華スープ だし・豆乳・ねぎ・ごま・ごま油・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ごま油・砂糖・醤油・チンゲン菜	11 軟飯 白身魚煮 白身魚・だし・醤油・塩・みりん 水菜とツナのマヨ和え 水菜・キャベツ・人参・ツナ・かつお節・醤油・酢・砂糖 みそ汁 ねぎ・ながいも・人参・わかめ・だし・味噌	12 軟飯 スパニッシュ豆腐オムレツ 木綿豆腐・じゃがいも・玉ねぎ・ピーマン・砂糖・塩・ケチャップ 白菜サラダ 白菜・胡瓜・コーン・人参・酢・砂糖・塩・油 あおさのみそ汁 あおさのり・木綿豆腐・人参・だし・味噌	13 軟飯 春雨サラダ 春雨・胡瓜・人参・ごま・醤油・砂糖・酢 コンソメスープ 鶏もも・さつま芋・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩・水
昼食	15 軟飯 白身魚の煮つけ 白身魚・醤油・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 けんちん汁 木綿豆腐・鶏もも肉・大根・人参・ごぼう・椎茸・葉ねぎ・だし・醤油・塩・酒	16 軟飯 レバーの胡麻ソース煮 鶏レバー・鶏もも肉・酒・片栗粉・砂糖・醤油・ケチャップ・ごま だいこんサラダ 大根・人参・胡瓜・コーン・ツナ・酢・醤油・砂糖 みそ汁 大根・人参・だし・味噌・葉ねぎ	17 軟飯 白身魚の竜田風 白身魚・酒・みりん・醤油・片栗粉・油 卵の花 おから・鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・ごぼう・醤油・砂糖・酒・みりん・だし みそ汁 白菜・人参・えのき・葉ねぎ・だし・味噌	18 ゆかり軟飯 ごはん・ゆかり 干草焼き 木綿豆腐・玉ねぎ・人参・鶏ひき肉・醤油・砂糖・塩・酒・だし きんぴらごぼう ごぼう・人参・砂糖・醤油・みりん・酒・ごま油・ごま みそ汁 大根・ねぎ・もやし・わかめ・だし・味噌	19 軟飯 麻婆豆腐 木綿豆腐・豚ひき肉・ねぎ・れんこん・ごま油・醤油・味噌・片栗粉 白菜の和えもの 胡瓜・白菜・人参・醤油 中華スープ 玉ねぎ・人参・椎茸・チンゲン菜・だし・醤油・塩	20 炊き込み軟飯 米・鶏むね肉・ひじき・人参・ごぼう・干し椎茸・醤油・みりん・塩 白身魚のごま煮 白身魚・ごま油・ごま・青のり・だし 野菜スープ 白菜・えのき・玉ねぎ・人参・コンソメ・塩
昼食	22 軟飯 高野豆腐の煮物 凍り豆腐・だし・塩・砂糖・酒・みりん・醤油 人参のごまみそ和え 人参・キャベツ・ごま・味噌・砂糖 すまし汁 鶏もも肉・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・だし・醤油・みりん・砂糖	23 クリスマス誕生会 わかめ軟飯 炊き込みわかめ・ごはん ささみ煮 ささみ・だし・醤油・塩 サラダ レタス・胡瓜・ブロックリー・コーン・トマト・酢・醤油・砂糖・油 コンソメスープ 人参・ピーマン・玉ねぎ・コンソメ・塩	24 軟飯 ツナ入り豆腐焼き 木綿豆腐・ツナ・赤ピーマン・ほうれん草・砂糖・塩・ケチャップ ひじきサラダ ひじき・レタス・胡瓜・トマト・醤油・酢・砂糖・ごま油 豆乳みそ汁 さつま芋・玉ねぎ・人参・葉ねぎ・だし・味噌・豆乳	25 軟飯 白身魚チリ 白身魚・片栗粉・油・ケチャップ・砂糖・醤油 小松菜の和えもの 小松菜・白菜・えのき・砂糖・酢・醤油 豚汁 豚肉・人参・大根・ごぼう・もやし・白菜・えのき・里芋・葉ねぎ・だし・味噌	26 軟飯 大根の煮物 大根・豚肉・だし・醤油・みりん・塩・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 椎茸・葉ねぎ・白菜・だし・みりん・醤油・塩	27 軟飯 さつま芋の甘露煮 さつまいも・醤油・砂糖 みそ汁 ごぼう・しめじ・人参・わかめ・だし・みそ
昼食	29 お弁当の日 	 ※完了を迎えた子、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。  いよいよ冬 お迎え下さい				