

R5年 12月 予定献立表

日	曜日	こんだて	<あか> 血や肉をつくる	<きいろ> 熱や力になる	<みどり> 体の調子を整える	おやつ	
1日	金	強化あわごはん パイナップルスベア リブ 中華風野菜炒め 豆腐とワカメのみそ汁 果物	豚ソーキ 豆腐 牛乳	米 あわ 油 小麦粉 砂糖	パイン缶 人参 玉葱 もやし キャベツ ピーマン わかめ ねぎ かき	保育乳 ココアちんすこう	
2日	土	♪ 生活発表会 (2・3・4・5歳児) ♪					
4日	月	強化あわごはん 肉豆腐 かぼちゃの煮物 ワカメスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 練乳 牛乳	米 あわ 砂糖 油 ふ 小麦粉	白菜 玉葱 人参 えのき ほうれん草 白滝 かぼちゃ わかめ みかん	保育乳 マーラーカオ	
5日	火	強化玄米ごはん 鮭のオーロラソース 焼き 筑前煮 冬瓜と小松菜のみそ汁 果物	さけ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 玄米 パター マヨネーズ 油 じゃが芋 さつま芋	パセリ 人参 れんこん たけのこ ごぼう 乾しいたけ いんげん 冬瓜 こまつな りんご	保育乳 さつまきなこ	
6日	水	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 油 小麦粉 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 みそおにぎり	
7日	木	きのこごはん 魚のゆかり揚げ 小松菜お浸し 大根のみそ汁 果物	鶏肉 キング 油揚げ 牛乳	米 片栗粉 油 パン パター 砂糖 ごま	乾しいたけ しめじ えのき 人参 こまつな 白菜 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 ゴマクリームサンド	
8日	金	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	豚肉 豆腐 牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 バター マヨネーズ ふ ホットケーキMix 黒糖	人参 玉葱 セロリ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 りんご	保育乳 黒糖ソフトクッキー	
9日	土	あわごはん 納豆 大根そぼろ煮 ほうれん草のみそ汁 果物	納豆 鶏ひき肉 豆腐 牛乳	米 あわ 砂糖 油 片栗粉 パン	大根 人参 なら ほうれん草 玉葱 パナナ	保育乳 菓子パン	
11日	月	親子丼 切干大根サラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま	玉葱 人参 乾しいたけ 胡瓜 チンゲン菜 切干大根 こまつな 長ねぎ みかん かぼちゃ	保育乳 大学かぼちゃ	
12日	火	強化あわごはん さばのパーベキュー ソース焼き 白菜春雨炒め 大根のみそ汁 果物	さば 油揚げ 豆乳 牛乳 きな粉	米 あわ 砂糖 油 春雨 芋くず タピオカ	白菜 人参 ピーマン 大根 わかめ ねぎ かき	保育乳 豆乳くずもち	
13日	水	ロールパン クリームシチュー にらたま キャベツごま酢和え 果物	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム 豆腐 しらす 豆乳	パン じゃが芋 バター 油 砂糖 ごま 米	セロリ 人参 玉葱 ブロッコリー しめじ なら キャベツ こまつな 青のり りんご	豆乳 じゃこおにぎり	
14日	木	あわごはん 豆腐のタルタルソース きんぴらごぼう レバーのおつゆ 果物	豆腐 豚レバー 豚肉 煮干し 牛乳	米 あわ 小麦粉 油 パン粉 ごま 砂糖 マヨネーズ ふ パター	胡瓜 ピーマン ごぼう 人参 大根 なら にんにく みかん	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
15日	金	(お誕生会)ゆかりごはん 豆腐ハン バーグ ブロッコリー ポテトサラダ 野菜スープ ヨーグルト	豚ひき肉 豆腐 ペーコン ヨーグルト 卵 牛乳	米 あわ 小麦粉 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ホットケーキMix	ひじき たまねぎ ブロッコリー 人参 胡瓜 セロリ キャベツ りんご	保育乳 誕生ケーキ	
16日	土	豚丼 からしな和え ワカメスープ 果物	豚肉 卵 豆腐 ツナ缶 牛乳	白米 押麦 砂糖 油 ふ さつま芋	玉葱 人参 しめじ からしな 白滝 わかめ パナナ	保育乳 菓子パン	
18日	月	雑穀ごはん 肉じゃが 納豆和え かき玉汁 果物	豚肉 納豆 卵 豆腐 きな粉 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキMix ごま	人参 玉葱 白滝 乾しいたけ いんげん こまつな のり えのき ねぎ みかん	保育乳 豆腐ドーナツ	
19日	火	黒米ごはん 揚げ出し豆腐 人参シリシリ イナムドウチ 果物	豆腐 卵 豚肉 かまぼこ 牛乳 生クリーム	米 黒米 片栗粉 油 さつま芋 砂糖 パター	大根 人参 玉葱 なら 乾しいたけ こんにゃく ねぎ りんご	保育乳 スイートポテト	
20日	水	強化あわごはん 鮭の甘酢焼き クーブイリチー キャベツのみそ汁 果物	さけ 豚肉 豆腐 ハム 生クリーム チーズ 牛乳	米 あわ 砂糖 片栗粉 油 小麦粉 マカロニ パター	昆布 乾しいたけ 人参 こんにゃく キャベツ ねぎ 玉葱 しめじ パナナ	保育乳 マカロニグラタン	
21日	木	(冬至)冬至ジュシー きびなごのカレー揚げ ナムル ゆし豆腐 果物	豚肉 きびなご ゆし豆腐 卵 牛乳	米 押麦 田芋 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 パター	乾しいたけ 人参 ねぎ もやし こまつな ピーマン かぼちゃ レーズン みかん	保育乳 かぼちゃとレーズンの ケーキ	
22日	金	お弁当会 (お弁当のしみだね!) 					保育乳 黒糖トースト
23日	土	ソース焼きそば チーズ 胡瓜梅あえ ゆし豆腐 果物	豚肉 チーズ ゆし豆腐 油揚げ 牛乳	焼きそば 油 米	人参 玉葱 キャベツ もやし ピーマン 乾しいたけ 胡瓜 ねぎ ひじき パナナ	保育乳 レーズンパン	
25日	月	(クリスマス)ケチャップライス 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーおかか 和え コーンスープ 果物	鶏肉 卵 牛乳	米 油 砂糖 小麦粉 強力粉 バター	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム缶 ブロッコリー コーン缶 キャベツ いちご りんご	保育乳 アップルパイ	
26日	火	あわごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 けんちん汁 果物	さば ちくわ 油揚げ 豚肉 卵 牛乳	米 あわ 砂糖 油 パン パター	しょうが ひじき 人参 なら こんにゃく 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ みかん	保育乳 フレンチトースト	
27日	水	ドライカレー ゴボウサラダ ほうれん草スープ 果物	豚ひき肉 ツナ缶 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 マヨネーズ小麦粉 バター 黒糖	人参 玉葱 ピーマン にんにく マッシュルーム缶 ごぼう 胡瓜 ほうれん草 りんご	保育乳 しょうがクッキー	
28日	木	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 お浸し 果物	豚肉 かまぼこ さけ 牛乳	沖縄そば 砂糖 油 田芋 さつま芋 米	ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	保育乳 鮭おにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

離乳食献立表 ①

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
1	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐すまし汁 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 キャベツスープ
金	2 生活発表会(2・3・4・5歳児)の為 0・1・2歳児クラスお休み		
土			
4	全がゆ 豆腐野菜つぶし煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	軟飯 豆腐野菜煮 かぼちゃ煮 すまし汁 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
月			
5	全がゆ 白身魚煮 人参小松菜つぶし煮 冬瓜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参小松菜きざみ煮 冬瓜みそ汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 小松菜スープ
火			
6	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこ煮 豆腐スープ 果物	軟飯 人参大根煮 玉葱スープ
水			
7	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜つぶし煮 大根スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜白菜きざみ煮 大根みそ汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
木			
8	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテ煮 キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ
金			
9	全がゆ 大根そぼろつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 大根そぼろ煮 ほうれん草みそ汁 果物	蒸しパン
土			
11	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 豆腐小松菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 豆腐小松菜みそ汁 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
月			
12	全がゆ 白身魚煮 野菜つぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 野菜煮 大根みそ汁 果物	軟飯 人参大根煮 白菜スープ
火			
13	パンがゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツ小松菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	パン チキン野菜ポテ煮 キャベツ小松菜きざみ煮 豆腐スープ 果物	しらすおじや ブロッコリー煮 キャベツスープ
水			
14	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 人参キャベツ煮 大根スープ
木			
15	全がゆ 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 豆腐煮込みハンバーグ 野菜ポテ煮 キャベツスープ 果物	煮込み野菜うどん すまし汁
金			
16	全がゆ チキン野菜つぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜煮 豆腐ほうれん草煮 すまし汁 果物	蒸しパン
土			

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)		軽食(午後)
月齢	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	バナナ位(荒みじん切り)
18	全がゆ チキン野菜ポテトつぶし煮 小松菜つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 すまし汁 果物	軟飯 小松菜大根煮 玉葱スープ
19	全がゆ チキンつぶし煮 人参大根つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参大根煮 豆腐みそ汁 果物	軟飯 人参さつま芋煮 玉葱スープ
20	全がゆ 白身魚煮 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参ブロッコリー煮 キャベツみそ汁 果物	マカロニ野菜煮 すまし汁
21	全がゆ チキンつぶし煮 白菜つぶし煮 じゃが芋スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 白菜煮 じゃが芋みそ汁 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
22	人参おじや 白身魚煮 小松菜つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや 白身魚煮 小松菜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	軟飯 かぼちゃ煮 小松菜スープ
23	煮込み野菜うどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込み野菜うどん 胡瓜きざみ煮 ゆし豆腐 果物	蒸しパン
25	人参おじや チキンつぶし煮 ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	人参おじや チキンきざみ煮 ブロッコリーきざみ煮 キャベツスープ 果物	軟飯 人参キャベツ煮 玉葱スープ
26	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 玉葱スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 玉葱スープ 果物	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
27	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 ほうれん草スープ 果物	軟飯 かぼちゃ煮 玉葱スープ
28	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 すまし汁 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 白菜ほうれん草煮 すまし汁 果物	白菜おじや