

# 12月献立表



2024年度

曜日	日付	朝食	昼食	主な材料			夕食	おやつ(午前)	おやつ(午後)
				血や肉になる	熱や力になる	調子を整える			
月	2・16	朝食を希望する場合は、お問い合わせください。	御飯 鶏のママレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 大豆 油揚げ	七分搗米 ゴマ	トマト、ひじき 人参、れんこん いんげん、さつまいも 水菜	御飯 豚大根 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 ピザトースト こぶ
火	3・17		ピラフ ポトフ 切干大根サラダ 果物	フランクフルト ハム	七分搗米	人参、玉ねぎ グリーンピース、キャベツ じゃがいも、かぶ 切干大根、きゅうり コーン、りんご	御飯 鶏のオイスター炒め 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 きなこもちもちパン 小魚
水	4・18		御飯 鱈の照焼き 厚揚げと大根そぼろ煮 味噌汁	鱈 厚揚げ 豚ひき肉	七分搗米	南瓜、大根 人参、いんげん 玉ねぎ、わかめ 白菜	焼うどん バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 わんぱく焼き するめ
木	5・19		カレーライス キャベツと小松菜サラダ 味噌汁 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	人参、玉ねぎ、じゃがいも キャベツ、小松菜 茄子、いんげん みかん	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 かんぴょうとほうれん草 チーズ
金	6・20		御飯 鮭ちゃんちゃん焼き さつまいもレモン煮 清汁	鮭 豆腐	七分搗米	キャベツ、もやし 人参、えのき 玉ねぎ、さつまいも レモン、みつ葉 長ネギ	カニカマ炒飯 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 蒸しパン 小魚せんべい
土	7・21		豚丼 酢の物 味噌汁 果物	豚肉 ちくわ	七分搗米 ゴマ	玉ねぎ、いんげん 赤パプリカ、黄パプリカ キャベツ、人参 葉ネギ、じゃがいも バナナ	/	ほうじ茶 クッキー	ほうじ茶 鮭わかめ御飯 するめ
月	9・23		御飯 豚肩ロースの角煮 白菜サラダ 味噌汁	豚肩ロース ハム 油揚げ	七分搗米	チンゲン菜、白菜 きゅうり、人参 コーン、しいたけ ほうれん草	チキンライス みかん 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	牛乳 ビーフンソテー 干し芋
火	10・24		御飯 かじきのトマトソースがけ ジャーマンれんこん 味噌汁	かじき ベーコン	七分搗米	玉ねぎ、人参、ピーマン 黄色パプリカ、コーン れんこん、キャベツ もやし、葉ネギ	御飯 鶏すき煮 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 お好み焼き 小魚せんべい
水	11・25		御飯 鶏の立田揚げ ブロッコリーサラダ 南瓜スープ、果物	鶏肉 ハム	七分搗米	ブロッコリー、にんじん カリフラワー コーン、南瓜、玉ねぎ パセリ、みかん	御飯 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	牛乳 おやつパン するめ
25日 クリスマスバイキング									
木	12・26	御飯 鱈幽庵焼き ささみときゅうりの酢の物 味噌汁	鱈 ささみ	七分搗米	さつまいも、きゅうり キャベツ、わかめ にんじん、小松菜 大根	生姜焼き丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 あずきスコーン 小魚	
金	13・27	御飯 ミートソーススパゲッティ レタスサラダ コンソメスープ 果物	豚ひき肉 チーズ ハム	スパゲッティ	玉ねぎ、にんじん しめじ、レタス、コーン きゅうり、かぶ バナナ	御飯 やりとり風 けんちん汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 ひじき御飯 チーズ	
土	14・28	御飯 鶏旨煮 コールスローサラダ 味噌汁	鶏肉 ハム 豆腐	七分搗米	玉ねぎ、人参 大根、グリーンピース キャベツ、きゅうり チンゲン菜	/	ほうじ茶 クラッカー	ほうじ茶 いちごジャムパン するめ	

- \*仕入れの都合による献立変更の際は、ご了承ください。
- \*乳児は食べやすい大きさに刻んで提供しています。
- \*献立表の中で初めて食べる食材がある場合、ご家庭で一度お試しください。
- \*体調の変化などありましたらお申し出ください。
- \*0・1歳には桜えびではなく、しらすを提供します。

### 《 午前おやつ・昼食・午後おやつあたりの平均栄養量 》

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)
3歳以上児	552	25.9	15.3	83.6	260	3.2	313	0.53	0.41	52
3歳未満児	454	20.7	12.6	68.9	211	2.4	251	0.42	0.33	42



# 2024年度 12月 離乳食予定献立表



曜日	日付	5~6ヶ月離乳食	7~8ヶ月離乳食	9~11ヶ月離乳食		12ヶ月~完了	
				午後おやつ			午後おやつ
月	2 ・ 16	おもゆ〜つぶし粥  野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみひき肉とピーマン煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とひじき煮 じゃが芋煮 味噌汁 おじや	軟飯〜御飯 鶏肉ママレード焼き刻み ひじき煮刻み 味噌汁		
火	3 ・ 17		3分〜7分粥 ささみひき肉とかぶ煮 キャベツ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とかぶ煮 切干大根煮 味噌汁 りんご煮	ウエハース ピザトースト ころも ピラフ刻み(軟飯〜御飯) ポトフ刻み 切干大根サラダ刻み 味噌汁 果物		
水	4 ・ 18		3分〜7分粥 白身魚と大根煮 南瓜煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚と大根煮 南瓜煮 味噌汁 煮込みうどん	クッキー   きなこもちもちパン 小魚せんべい 軟飯〜御飯 鰯照り焼き刻み 厚揚げと大根のそぼろ煮刻み 味噌汁		
木	5 ・ 19		3分〜7分粥 ささみひき肉となす煮 小松菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子となすのケチャップ煮 小松菜煮 味噌汁 みかん	カレーライス刻み(軟飯〜御飯) キャベツと小松菜サラダ刻み 味噌汁 果物		
金	6 ・ 20		3分〜7分粥 白身魚とさつまい煮 キャベツ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまい煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや	ウエハース   かんぴょうとほうれん草のちらし煮し チーズ 軟飯〜御飯 鮭ちゃんちゃん焼き刻み さつまいも煮刻み 清汁		
土	7 ・ 21				全粥 肉団子と赤パプリカ煮 春雨煮 味噌汁 バナナ	クラッカー   わんぱく焼き するめ 豚丼刻み(軟飯〜御飯) 酢の物刻み 味噌汁 果物	
月	9 ・ 23	おもゆ〜つぶし粥  野菜スープ 野菜類・芋類マッシュ 白身魚マッシュ 豆腐 成長に応じて提供 させていただきます。	3分〜7分粥 ささみひき肉と白菜煮 ほうれん草煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子と白菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 おじや	クッキー   鮭わかめおにぎり するめ 軟飯〜御飯 豚肩ロース角煮刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁		
火	10 ・ 24		3分〜7分粥 白身魚とパプリカ煮 マッシュポテト 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とパプリカケチャップ煮 じゃが芋煮 味噌汁 煮込みうどん	クラッカー   ビーフンソテー ころも 軟飯〜御飯 かじきのトマトソースがけ刻み ジャーマンれんこん刻み 味噌汁		
水	11 ・ 25		3分〜7分粥 ささみひき肉とブロッコリー煮 カリフラワー煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 鶏団子とブロッコリー煮 カリフラワーの酢の物 味噌汁 みかん	ウエハース   お好み焼き 小魚せんべい 軟飯〜御飯 鶏の竜田揚げ刻み ブロッコリーサラダ刻み 南瓜スープ 果物		
木	12 ・ 26		3分〜7分粥 白身魚とさつまい煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつまい煮 大根煮 味噌汁 おじや	ビスケット   おやつパン するめ 軟飯〜御飯 鯖の幽庵焼き刻み ささみときゅうりの酢の物刻み 味噌汁		
金	13 ・ 27		3分〜7分粥 ささみひき肉とかぶ煮 白菜煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 肉団子とかぶ煮 スパゲティソテー 味噌汁 バナナ	クッキー   あずきスコーン ころも ミートソーススパゲティ刻み レタスサラダ刻み コンソメスープ 果物		
土	14 ・ 28				全粥 鶏団子とキャベツ煮 チンゲン菜煮 味噌汁 おじや	ウエハース   ひじき御飯 チーズ 軟飯〜御飯 鶏のうま煮刻み コールスローサラダ刻み 味噌汁	
					クラッカー   いちごジャムパン するめ		