



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	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 ウエハース ビザトースト こぶ		
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	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 クッキー <small>きなこもちもちパン 小魚せんべい</small>		
水	4 ・ 18	豆腐 成長に応じて提供	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	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 クラッカー わんぱく焼き <small>するめ</small>		
木	5 ・ 19	させていただきます。	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 ウエハース <small>かんぴょうとほうれん草のちらし煮し チーズ</small>		
金	6 ・ 20		3分~7分粥 白身魚とさつま芋煮 キャベツ煮浸し 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 キャベツの酢の物 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鮭ちゃんちゃん焼き刻み さつま芋レモン煮刻み 清汁 ビスケット 蒸しパン <small>小魚せんべい</small>		
土	7 ・ 21			全粥 肉団子と赤パプリカ煮 春雨煮 味噌汁 バナナ	豚丼刻み(軟飯~御飯) 酢の物刻み 味噌汁 果物 クッキー <small>鮭わかめおにぎり <small>するめ</small></small>		
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	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	軟飯~御飯 豚肩ロース角煮刻み 白菜サラダ刻み 味噌汁 クラッカー ビーフソテー <small>こぶ</small>		
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	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 ウエハース <small>お好み焼き 小魚せんべい</small>		
水	11 ・ 25	成長に応じて提供	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	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 ビスケット おやつパン <small>するめ</small>		
木	12 ・ 26	させていただきます。	3分~7分粥 白身魚とさつま芋煮 大根煮 味噌汁(汁のみ)	全粥 白身魚とさつま芋煮 大根煮 味噌汁 おじや	軟飯~御飯 鱈の幽庵焼き刻み ささみときゅうりの酢の物刻み 味噌汁 クッキー あずきスコーン <small>こぶ</small>		
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	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 ウエハース ひじき御飯 <small>チーズ</small>		
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	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 <small>するめ</small>		

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	ウインナー 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 鰯の照焼き 厚揚げと大根そぼろ煮 味噌汁	鰯 厚揚げ 鶏ひき肉	七分搗米	南瓜、大根 人参、小松菜 玉ねぎ、わかめ 白菜	マカロニボリタン バナナ 味噌汁	ほうじ茶 クラッカー	豆乳 わんぱく焼き 干し芋 18日 もちつき	
木	5・19		根菜カレー キャベツと小松菜サラダ 味噌汁 果物	豚肉 ツナ	七分搗米	玉ねぎ、人参 里芋、ごぼう キャベツ、小松菜 コーン、ナス エリンギ、みかん	御飯 鶏すき煮 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ちらし 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 ごま和え 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	七分搗米	チンゲン菜、白菜 きゅうり、人参 コーン、もやし しめじ、キャベツ	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 鶏の竜田揚げ ブロッコリーサラダ ミネストローネ、果物	鶏肉 ハム 大豆	七分搗米	人参、ブロッコリー カリフラワー、コーン 玉ねぎ、さつまいも バジル、みかん	御飯 そぼろあんかけ 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	牛乳 おやつパン 小魚	
24日 クリスマスバイキング										
水	11・25		御飯 かじきのきのこソース ジャーマンれんこん 味噌汁	かじき ベーコン 油揚げ	七分搗米	玉ねぎ、人参 ピーマン、しめじ えのき、エリンギ れんこん、パセリ ほうれん草、ナス	生姜焼き丼 スティック野菜 味噌汁	ほうじ茶 ビスケット	豆乳 お好み焼き こぶ 25日 誕生日会	
木	12・26		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、人参 レタス、コーン きゅうり、かぶ じゃがいも、バナナ	御飯 やりとり風 味噌汁	ほうじ茶 クッキー	牛乳 あずきスコーン 小魚せんべい	
金	13・27		御飯 鯖幽庵焼き 春雨酢物 味噌汁	鯖	七分搗米	さつまいも、春雨 人参、きゅうり わかめ、大根 まいたけ、葉ネギ	御飯 麻婆白菜 味噌汁	ほうじ茶 ウエハース	ほうじ茶 もみじ御飯 チーズ	
土	14・28		御飯 鶏旨煮 三色和え 味噌汁	鶏肉 豆腐	七分搗米	玉ねぎ、人参 大根、グリーンピース キャベツ、かぶ かぶの葉、えのき	/	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