



令和5年度12月 離乳食献立表



日	曜	行事	献立	果物	三色食品群			未満児 午前おやつ	3時の おやつ
					あか	きいろ	みどり		
					血や肉をつくる (主にたんぱく質)	はたらく方や 体温になる (主に脂質・糖質)	体をばい菌から守ったり 元気にする (主にビタミン・ミネラル)		
1	金		鶏団子と野菜の煮物 小松菜の海苔和え かぶの味噌汁	オレンジ	鶏ミンチ・のり ささみ・味噌	じゃが芋 鶏がらスープの素	玉葱・小松菜 キャベツ・かぶ 人参・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 かぶ粥
2	土		八宝菜 春雨の酢の物	りんご	ささみ	鶏がらスープの素 春雨	白菜・玉葱・人参 きゅうり・りんご	お茶 オレンジ	お茶 白菜粥
4	月		チキンチャップ 小松菜の和え物 オニオンスープ	オレンジ	ささみ 豆腐	ケチャップ・じゃが芋 鶏がらスープの素 無添加コンソメ	キャベツ・玉葱・人参 しめじ・小松菜 大根・オレンジ	お茶 りんご	お茶 豆腐粥
5	火		おでん風煮物 ブロッコリーとささみのサラダ 豆腐のすまし汁	バナナ	ささみ 豆腐	じゃが芋	大根・人参・ブロッコリー キャベツ・えのき 玉葱・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 ブロッコリー粥
6	水		かれのい煮付け ひじきの煮物 塩ちゃんこ汁	青りんご	かれのい・ひじき 鶏むね肉・大豆 鶏ミンチ・豆腐	鶏がらスープの素	人参・白菜 さやいんげん・青りんご	お茶 バナナ	お茶 中華粥
7	木		わかめうどん キャベツのおかか和え 豆じゃこ煮	みかん	わかめ・大豆 かつお節 ちりめんじゃこ	うどん	玉葱・人参 キャベツ・みかん	お茶 青りんご	お茶 わかめ粥
8	金		肉じゃが れんこんサラダ 大根の味噌汁	バナナ	ささみ 味噌	じゃが芋	人参・玉葱・れんこん グリーンピース・きゅうり 大根・青葱・バナナ	お茶 みかん	お茶 大根粥
9	土		鶏肉の甘酢ソテー 中華和え	りんご	ささみ わかめ	鶏がらスープの素	玉葱・キャベツ・人参 さやいんげん・もやし きゅうり・りんご	お茶 バナナ	お茶 もやし粥
11	月		つくね チンゲン菜のソテー 豆乳スープ	みかん	鶏ミンチ 豆乳	鶏がらスープの素	玉葱・人参 チンゲン菜・キャベツ 白菜・みかん	お茶 りんご	お茶 チンゲン菜粥
12	火		鶏団子 かぼちゃとかぶのそぼろ煮 わかめのすまし汁	青りんご	鶏ミンチ・豆腐 わかめ	片栗粉	かぼちゃ・かぶ グリーンピース・人参 青りんご	お茶 みかん	お茶 かぼちゃ粥
13	水		かれのい煮付け ひじきのサラダ キャベツの味噌汁	バナナ	かれのい・ひじき ささみ・味噌	じゃが芋	きゅうり・人参・青葱 キャベツ・玉葱・バナナ	お茶 青りんご	お茶 じゃが芋粥
14	木		焼きうどん 大豆の煮物 えのきのスープ ささみの照り煮	オレンジ	鶏むね肉 青のり・大豆 わかめ	うどん 鶏がらスープの素	キャベツ・玉葱・人参 もやし・えのき・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 中華粥
15	金	発表会リハーサル	トマト・ブロッコリー じゃが芋のスープ	バナナ	ささみ	じゃが芋 鶏がらスープの素	トマト・ブロッコリー 玉葱・人参・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 ブロッコリー粥
18	月		鶏団子の中華風煮 小松菜の酢の物 もやしのコンソメスープ	りんご	鶏ミンチ	鶏がらスープの素 無添加コンソメ	玉葱・小松菜・大根 人参・もやし キャベツ・りんご	お茶 バナナ	お茶 キャベツ粥
19	火		豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ 野菜のすまし汁	オレンジ	鶏ミンチ 豆腐・ささみ	パン粉	玉葱・ブロッコリー キャベツ・人参 小松菜・大根・オレンジ	お茶 りんご	お茶 小松菜粥
20	水		かれのい煮付け 大根の煮物 田舎汁	バナナ	かれのい・豆腐 味噌	片栗粉	大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 かぼちゃ粥
21	木		和風スパゲティ わかめの酢の物 白菜の中華スープ	青りんご	ささみ・のり わかめ	スパゲティ 鶏がらスープの素	ほうれん草・玉葱・人参 しめじ・もやし・きゅうり 白菜・えのき・青りんご	お茶 バナナ	お茶 白菜粥
22	金	誕生会 クリスマス会	～メリークリスマス～ 中華粥・鶏団子 ポテトサラダ・コーンスープ	みかん	鶏ミンチ・ささみ 豆乳	鶏がらスープの素 じゃが芋	玉葱・人参 きゅうり・コーン・みかん	お茶 青りんご	お茶 じゃが芋粥
23	土		筑前煮 大豆サラダ	バナナ	ささみ 大豆	砂糖	れんこん・人参 さやいんげん きゅうり・バナナ	お茶 みかん	お茶 大豆粥
25	月	クリスマス	ミートローフ 中華サラダ さつま芋のスープ	オレンジ	鶏ミンチ・豆腐 豆乳・ささみ	パン粉 鶏がらスープの素 さつま芋	玉葱・人参・コーン グリーンピース・もやし きゅうり・オレンジ	お茶 バナナ	お茶 中華粥
26	火		ささみと野菜の含め煮 ほうれん草の和え物 根菜の味噌汁	バナナ	ささみ 味噌	片栗粉	玉葱・人参・ニラ ほうれん草・キャベツ 大根・バナナ	お茶 オレンジ	お茶 和風粥
27	水		年越し中華うどん レバーの煮物 大根の和え物	りんご	ささみ 豚レバー	うどん 鶏がらスープの素	白菜・人参・ニラ 大根・小松菜・りんご	お茶 バナナ	お茶 小松菜粥
28	木	保育納め	ささみの照り煮 さつま芋サラダ 白菜のすまし汁	みかん	ささみ	さつま芋	きゅうり・人参・白菜 玉葱・えのき・みかん	お茶 りんご	お茶 さつま芋粥



※ お子さまの月齢や進み具合に合わせて、初期・中期・後期・完了期食を提供しています。
そのため記載している使用食材や調理方法等が異なる場合があります。ご了承下さい。
気になることがありましたら、いつでもお声がけください。よろしくお願ひします。

