



# 令和元年12月離乳食献立予定表

あゆみ保育園  
(調理師 比留間 奈々)

冬も本番です。寒くて布団から出るのがつらい季節ですが、朝食でみそ汁やスープなど温かいものをとり、お腹の中から体を温めてあげましょう。

だんだん好き嫌いが出始めてきますが、食べないから「嫌い」というわけではなく、食べにくいから食べないというケースが多くあります。食べない時は形体をかえてみたり工夫をしながら進めていきましょう。



日	曜日	献立名		主な材料
		午前食	午後食	
2	月	トースト カレイのとろみ煮 野菜煮 青菜のスープ デザート	野菜粥	食パン 精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 胡瓜 小松菜 果物
3	火	軟飯 豆腐の味噌煮 野菜煮 さつま芋のすまし汁 デザート	うどん粥	精白米 豆腐 うどん 玉ねぎ 人参 さつま芋 もやし 果物
25	水	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のくったり煮 デザート	人参粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物
4	水	野菜うどん 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のくったり煮 デザート	人参粥	うどん 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物
26	木	軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 呉汁 デザート	芋粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 根深ねぎ 果物
5	木	軟飯 鶏肉のとろみ煮 野菜煮 呉汁 デザート	芋粥	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆 根深ねぎ 果物
6	金	軟飯 カレイの和風煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 麩と若布の味噌汁	トースト	精白米 カレイ 食パン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 麩 大根 いんげん 果物
27	金	軟飯 カレイの和風煮 デザート じゃが芋のやわらか煮 麩と若布の味噌汁	トースト	精白米 カレイ 食パン 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 麩 大根 いんげん 果物
7	土	<b>生活発表会</b>		パンのお持ち帰りがあります。
9	月	トースト 鶏肉の洋風煮 デザート ブロッコリーの出汁煮 オニオンスープ	人参粥	食パン 鶏肉 精白米 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ ほうれん草 果物
10	火	軟飯 豆腐のとろみ煮 野菜煮 野菜スープ デザート	しらす粥	精白米 豆腐 しらす 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大根 ブロッコリー 白菜 胡瓜 果物
11	水	軟飯 カレイの和風煮 里芋のやわらか煮 白菜の味噌汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ 玉ねぎ 人参 白菜 里芋 ほうれん草 果物
12	木	野菜うどん カレイの甘辛煮 野菜のやわらか煮 デザート	野菜粥	うどん カレイ 精白米 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 ほうれん草 果物
13	金	トースト 鶏肉のとろみ煮 胡瓜の出汁煮 しめじとえのきのスープ デザート	芋粥	食パン 鶏肉 精白米 玉ねぎ 人参 胡瓜 しめじ えのき 根深ねぎ ほうれん草 じゃが芋 果物
14	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 南瓜 ブロッコリー 鮭 ツナ しめじ 鶏肉 果物
28	土	鶏と野菜のリゾット 鮭のホワイトシチュー じゃが芋と若布の味噌汁 デザート	ツナときのこのリゾット	精白米 玉ねぎ 人参 じゃが芋 若布 南瓜 ブロッコリー 鮭 ツナ しめじ 鶏肉 果物
16	月	野菜うどん 豆腐の甘辛煮 野菜煮 デザート	ほうれん草粥	うどん 精白米 豆腐 ほうれん草 小松菜 いんげん もやし 果物
17	火	トースト 鶏肉の洋風煮 野菜煮 野菜スープ デザート	野菜粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 果物
18	水	軟飯 カレイのとろみ煮 野菜煮 けんちん汁 デザート	うどん粥	精白米 うどん カレイ 玉ねぎ 人参 豆腐 大根 ほうれん草 根深ねぎ 果物
19	木	トースト 鶏肉の洋風煮 デザート キャベツのくったり煮 青梗菜のスープ	人参粥	食パン 精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 若布 青梗菜 胡瓜 果物
20	金	軟飯 カレイの和風煮 南瓜の甘煮 豆腐のすまし汁 デザート	芋粥	精白米 カレイ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 南瓜 豆腐 小松菜 果物
21	土	野菜粥 筑前煮 もやしとキャベツの味噌汁 デザート	鶏ごぼうの炊き込みご飯	精白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 牛蒡 南瓜 ブロッコリー いんげん 里芋 椎茸 果物
23	火	軟飯 豆腐のとろみ煮 大根の出汁煮 南瓜の味噌汁 デザート	野菜粥	精白米 豆腐 玉ねぎ 人参 大根 南瓜 白菜 大根 根深ねぎ ほうれん草 果物
24	水	トースト 鶏肉の甘辛煮 野菜煮 野菜スープ デザート	人参粥	食パン 鶏肉 精白米 玉ねぎ 人参 胡瓜 ブロッコリー 果物

※離乳食の献立は後期食を記載しています。

初期、中期食は献立をもとに使用できる食材を選んで提供しています。