

# 12月献立表



2020年12月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付      | 献立名  | おやつ<br>(◎は10時,○は午後おやつ) | 材料名  |  | (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)<br>体の調子を整えるもの  |
|---------|--|------------------------|--|--|---|
|         |  |                        | 血や肉や骨になるもの                                 | 熱と力になるもの                                       |   |
| 1<br>火  | ごはん 豚肉ピーマン炒め<br>じゃが芋おかか煮 鶏肉スープ<br>みかん  | 保育乳<br>ライ麦スコーン         | 保育乳、豚肉、鶏もも肉、○調製豆乳                          | じゃがいも、米、○小麦粉、○油、○三温糖、○ライ麦粉、油、砂糖、片栗粉            | ○みかん、にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、○レーズン、黒きくらげ                                 |
| 2<br>水  | ごはん 松風焼き<br>切干大根と豚肉の炒め物 豆腐スープ<br>りんご   | 保育乳<br>さつま芋のポテトフライ     | 保育乳、鶏ひき肉、沖縄豆腐、豚肉、みそ                        | ○さつまいも、米、○揚げ油、パン粉、砂糖、油、白ごま、○砂糖                 | ○りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん、黒きくらげ                              |
| 3<br>木  | ごはん 魚ケチャップあん<br>春雨チャンプルー 大根みそ汁<br>オレンジ   | 保育乳<br>人参のケーキ          | 保育乳、白身魚(キング)、○卵、豚肉、みそ                      | 米、○小麦粉、○砂糖、○油、揚げ油、はるさめ、片栗粉、油、○白ごま              | ○オレンジ、だいこん、○にんじん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン                                   |
| 4<br>金  | みそすき井<br>ブロッコリーごま和え みかん  | 保育乳<br>ピラフおにぎり         | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○鶏ひき肉、みそ                       | 米、○米、しらたき、砂糖、すりごま、片栗粉、油                        | みかん、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○たまねぎ、○にんじん、長ねぎ、○ピーマン、ごぼう、しょうが                               |
| 5<br>土  | もずくどんぶり<br>黄桃         | 保育乳<br>ラスク             | 鶏ひき肉、保育乳                                   | 米、片栗粉、砂糖、パン、砂糖                                 | もも缶、もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、しょうが  |
| 7<br>月  | あわごはん マーボー豆腐<br>春雨サラダ 青菜スープ  | 保育乳<br>マカロニのトマト煮       | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、○鶏もも肉、油揚げ、みそ、○粉チーズ           | 米、じゃがいも、○マカロニ、はるさめ、あわ、三温糖、ごま油、○砂糖、○油、油、砂糖、片栗粉  | こまつな、長ねぎ、○マトペースト、○たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、黒きくらげ、干しいたけ、にんにく、○にんにく                  |
| 8<br>火  | カレーライス ウィナー<br>ブロッコリーサラダ パイン缶  | 保育乳<br>切干し大根ヒヤチャー      | 保育乳、豚肉、○調製豆乳、ウィンナー、ツナ油漬缶、○しらす干し            | 米、じゃがいも、○小麦粉、和風ドレッシング、○油                       | たまねぎ、にんじん、○パイン缶、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、○にんじん、○にら、○切り干しだいこん                               |
| 9<br>水  | ☆ お弁当会 ☆<br>※調理員研修の為、12/16から変更になりました。  | 保育乳<br>みかん せんべい        | 保育乳  | ○せんべい  | ○みかん  |
| 10<br>木 | ごはん 鮭のみそマヨ焼き<br>もずくチャンプルー 青菜スープ<br>バナナ   | 保育乳<br>さつま芋蒸しケーキ       | 保育乳、さけ、○調製豆乳、豚肉、油揚げ、○卵、みそ                  | 米、○ホットケーキ粉、○さつまいも、マヨネーズ、○油、○三温糖、すりごま、油、じゃがいも   | ○パナナ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら   |
| 11<br>金 | スパゲティミートソース<br>ナムル キャベツスープ   | 保育乳<br>コーンわかめおにぎり      | 保育乳、豚ひき肉、油揚げ、ツナ油漬缶                         | ○米、スパゲティ、砂糖、ごま油                                | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、○コーン缶、切り干しだいこん、○わかめふりかけ、干しいたけ、ひじき                       |
| 12<br>土 | カレーおにぎり<br>豆腐スープ    | 保育乳<br>ゴマ風味焼き菓子        | 沖縄豆腐、豚肉、保育乳                                | 米、小麦粉、ゴマ                                       | たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ   |
| 14<br>月 | ごはん 豚なすみそ炒め<br>和風スパゲティサラダ 豆腐スープ<br>りんご   | 保育乳<br>芋てんぷら           | 保育乳、沖縄豆腐、豚肉、ツナ油漬缶、みそ                       | ○さつまいも、米、○小麦粉、サラダ用スパゲティ、○揚げ油、和風ドレッシング、あわ、油、砂糖  | ○りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、きゅうり、ピーマン、カットわかめ   |
| 15<br>火 | 麦ごはん しらす納豆<br>豆腐と野菜のカレーあん キャベツみそ汁<br>みかん   | 保育乳<br>オートミールクッキー      | 保育乳、厚揚げ、挽きわり納豆、豚肉、みそ、しらす干し、○卵、○牛乳          | 米、○小麦粉、○無塩バター、○黒砂糖、○オートミール、押麦、○黒ごま、片栗粉         | ○みかん、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ   |
| 16<br>水 | ごはん 魚のコーン揚げ<br>キャベツひじき炒め 豚肉スープ   | 保育乳<br>昆布人参おにぎり        | 保育乳、白身魚(キング)、豚肉                            | ○米、米、小麦粉、揚げ油、油                                 | キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、○にんじん、コーン缶、クリームコーン缶、ピーマン、○塩こんぶ、ひじき                             |
| 17<br>木 | ごはん 高野豆腐含め煮<br>キャベツのごま和え じゃが芋みそ汁<br>りんご  | 保育乳<br>きな粉スコーン         | 保育乳、豚肉、高野豆腐、鶏ひき肉、○プレーンヨーグルト、みそ、○卵、○きな粉、ちくわ | 米、じゃがいも、○強力粉、○無塩バター、○三温糖、片栗粉、砂糖、すりごま           | ○りんご、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな   |
| 18<br>金 | ごはん チキン豆乳シチュー<br>ブロッコリー炒め オレンジ   | 保育乳<br>焼きそば            | 保育乳、調製豆乳、鶏もも肉、○豚肉                          | ○ゆで中華めん、米、じゃがいも、油、小麦粉、○油、すりごま                  | オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、○キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、○赤ピーマン、○にら                              |
| 19<br>土 | そぼろどんぶり<br>みかん      | 保育乳<br>さつま芋ケーキ         | 豚ひき肉、保育乳                                   | 米、油、ホットケーキミックス、芋                               | みかん、こまつな、にんじん、コーン缶、しょうが   |
| 21<br>月 | あわごはん 昆布納豆<br>切干し大根と豚肉の炒め物<br>鶏とじゃが芋みそ汁 黄桃   | 保育乳<br>豆乳くずもち          | 保育乳、○調製豆乳、挽きわり納豆、豚肉、鶏もも肉、みそ、○きな粉           | 米、じゃがいも、○タピオカ粉、○黒砂糖、あわ                         | ○もも缶、にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん、黒きくらげ、塩こんぶ                                  |
| 22<br>火 | たきこみごはん 鶏肉マーマレード焼き<br>ツナ和え 豆腐みそ汁 りんご   | 保育乳<br>大学いも            | 保育乳、鶏手羽先、沖縄豆腐、豚肉、みそ、ツナ油漬缶                  | ○さつまいも、米、○砂糖、○揚げ油、○黒ごま                         | ○りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、マーマレード、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ                      |
| 23<br>水 | ウッチンライス 煮込みハンバーグ<br>ゆでブロッコリー ワカメスープ  | 保育乳<br>ココアケーキ          | 保育乳、豚ひき肉、○卵、沖縄豆腐、卵、○牛乳                     | 米、○ホットケーキ粉、○三温糖、○無塩バター、○生クリーム、パン粉、片栗粉、砂糖、油、○砂糖 | たまねぎ、ブロッコリー、トマト水煮缶、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ                                  |
| 24<br>木 | ごはん 豚と野菜しょうが焼き<br>ポテトフライ 豆腐スープ   | 保育乳<br>ツナコーンパン         | 保育乳、豚肉、沖縄豆腐、○ツナ油漬缶                         | じゃがいも、米、○食パン、○マヨネーズ、揚げ油、油、三温糖、片栗粉              | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、○コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、切り干しだいこん、○赤ピーマン、○黄ピーマン、長ねぎ、○ピーマン、しょうが、カットわかめ |
| 25<br>金 | キャロットライス 鶏のポテマヨ焼き<br>野菜ソテー ミネストローネ<br>オレンジ   | 保育乳<br>Xmasクッキー        | 保育乳、鶏もも肉、豚肉、○卵、ツナ油漬缶、○牛乳、調製豆乳              | 米、○小麦粉、じゃがいも、○無塩バター、マヨネーズ、○砂糖、マカロニ、○コーンフレーク、油  | ○オレンジ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、セロリー、赤ピーマン、黄ピーマン                              |
| 26<br>土 | マーボー豆腐どんぶり<br>パイン缶  | 保育乳<br>あげぱん            | 保育乳、沖縄豆腐、豚ひき肉、みそ                           | 米、油、パン、砂糖、きな粉                                  | パイン缶、長ねぎ、にんじん、干しいたけ、にんにく  |
| 28<br>月 | 沖縄そば<br>ごま和え みかん   | 保育乳<br>みそおにぎり          | 保育乳、三枚肉、かまぼこ、○ツナ油漬缶、○みそ                    | 沖縄そば、○米、○三温糖、砂糖、すりごま                           | みかん、もやし、にんじん、こまつな、ねぎ、○味付けのり   |

☆ 保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 12月離乳食こんだて表①



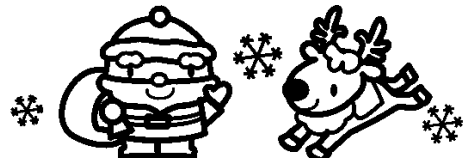
2020年12月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃                                       | 7、8か月頃                     | 9か月～11か月頃                      | 12か月～18か月頃                    | 材料と体内での主なはたらき |               |   |
|----|----|--|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------|---------------|---|
|    |    |  |                            |                                |                               | 血や肉となる食物      | 力や熱となる食物      | 体の調子をよくなる食物                                   |
| 1  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参ホトトギス青菜ペースト    | 7倍がゆ 魚ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉        | じゃがいも、米       | にんじん、こまつな、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン              |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |               |   |
| 2  | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト      | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 豆腐スープ  | 軟飯→ごはん 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 豆腐スープ  | ミルク、鶏ひき肉、豆腐   | さつまいも、米       | りんご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、切り干しだいこん |
|    |    |  | ミルク<br>さつまいもご煮             | ミルク<br>さつまいもご煮                 | ミルク<br>さつまいもご煮                |               |               |   |
| 3  | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 大根スープ  | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 大根スープ   | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 大根スープ   | ミルク、白身魚       | 米             | だいこん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン           |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |               |   |
| 4  | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参たまねぎブロッコリーペースト  | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、豚肉、豆腐     | 米             | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、長ねぎ、ピーマン、ごぼう                 |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |               |   |
| 5  | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい                       | ぞうすい                           | ぞうすい                          | 鶏ひき肉          | 米             | もずく、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、たまねぎ                      |
|    |    |  |                            |                                |                               |               |               |   |
| 7  | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参たまねぎ青菜ホトトギスペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 5倍がゆ→軟飯 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | 軟飯→ごはん 豆腐そぼろ煮<br>野菜柔らか煮 スープ   | ミルク、豆腐、豚ひき肉   | 米、じゃがいも、マカロニ  | こまつな、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、きゅうり、干しいたけ        |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>煮込みマカロニ                |               |               |   |
| 8  | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参たまねぎブロッコリーペースト | 7倍がゆ 魚ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉ホトトギス煮<br>野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豚肉        | 米、じゃがいも       | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、しめじ、にら、切り干しだいこん         |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |               |   |
| 9  | 水  | <b>お弁当会</b>                                  |                            |                                |                               |               |               |   |
| 10 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚       | 米、さつまいも、じゃがいも | こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、えのきたけ、もずく、たまねぎ、にら          |
|    |    |  | ミルク<br>芋がゆ                 | ミルク<br>芋がゆ                     | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり               |               |               |   |
| 11 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参たまねぎキャベツペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ   | 煮込みスパゲティ<br>野菜柔らか煮 豆腐スープ       | 煮込みスパゲティ<br>野菜柔らか煮 豆腐スープ      | ミルク、豚ひき肉      | 米、スパゲティ       | たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、きゅうり、コーン缶、切り干しだいこん、ひじき   |
|    |    |  | ミルク<br>野菜がゆ                | ミルク<br>野菜がゆ                    | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり              |               |               |   |
| 12 | 土  | 野菜がゆ   | ぞうすい                       | ぞうすい                           | ぞうすい                          | 豆腐、豚肉         | 米             | たまねぎ、にんじん、ピーマン、カットわかめ                         |
|    |    |  |                            |                                |                               |               |               |   |
| 14 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参たまねぎ青菜ペースト     | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、白身魚、豚肉    | さつまいも、米       | りんご、たまねぎ、にんじん、なす、こまつな、ピーマン、カットわかめ             |
|    |    |  | ミルク<br>さつまいもご煮             | ミルク<br>さつまいもご煮                 | ミルク<br>さつまいもご煮                |               |               |   |
| 15 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参たまねぎキャベツペースト    | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜野菜柔らか煮 スープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜野菜柔らか煮 スープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜野菜柔らか煮 スープ | ミルク、豆腐、豚肉     | 米、さつまいも       | キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ねぎ            |
|    |    |  | ミルク<br>芋がゆ                 | ミルク<br>芋がゆ                     | ミルク<br>芋がゆ→おにぎり               |               |               |   |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります



# 12月離乳食こんだて表②



2020年12月

宜野湾市 子育て支援課

| 日付 | 曜日 | 5、6か月頃                                      | 7、8か月頃                      | 9か月～11か月頃                       | 12か月～18か月頃                     | 材料と体内での主なはたらき |                |  |
|----|----|---|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------|--|
|    |    |   |                             |                                 |                                | 血や肉となる食物      | カや熱となる食物       | 体の調子をよくなる食物                                      |
| 16 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参キャベツ青菜ペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、白身魚       | 米              | キャベツ、にんじん、しめじ、こまつな、コーン缶、ピーマン、ひじき                 |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                |  |
| 17 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、豆腐        | 米、じゃがいも        | にんじん、たまねぎ、こまつな                                   |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                |  |
| 18 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ホトペースト 人参キャベツ青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 軟飯→ごはん 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、白身魚       | 米、ゆで中華めん、じゃがいも | たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、こまつな、コーン缶、赤ピーマン、にら     |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>煮込そば                    |               |                |  |
| 19 | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい                        | ぞうすい                            | ぞうすい                           | 豚ひき肉          | 米              | こまつな、にんじん、コーン缶                                   |
|    |    |   |                             |                                 |                                |               |                |  |
| 21 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参青菜ホトペースト       | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 5倍がゆ→軟飯 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | 軟飯→ごはん 豚肉とうふ煮<br>野菜柔らか煮 ポテトスープ | ミルク、豚肉、豆腐     | 米、じゃがいも        | にんじん、もやし、こまつな、ピーマン、コーン缶、切り干しだいこん                 |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜がゆ→おにぎり               |               |                |  |
| 22 | 火  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 軟飯→ごはん 鶏肉煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、鶏肉、豆腐     | 米、さつまいも        | りんご、もやし、にんじん、しめじ、こまつな、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、たまねぎ、カットわかめ |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮               | ミルク<br>さつまいも煮                   | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                |  |
| 23 | 水  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギブロッコリーペースト | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 肉だんご煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、豚ひき肉、豆腐   | 米、ホットケーキ粉      | たまねぎ、ブロッコリー、えのきたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ        |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>ホットケーキ                  |               |                |  |
| 24 | 木  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ホトペースト 人参タマネギ青菜ペースト  | 7倍がゆ 魚ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 豚肉ホト煮<br>野菜柔らか煮 スープ     | ミルク、豚肉、豆腐     | じゃがいも、米、食パン    | こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン缶、切り干しだいこん、ピーマン、カットわかめ     |
|    |    |   | ミルク<br>野菜がゆ                 | ミルク<br>野菜がゆ                     | ミルク<br>野菜ペーストサンド               |               |                |  |
| 25 | 金  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>豆腐ペースト 人参タマネギ青菜ホトペースト   | 7倍がゆ 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ    | 5倍がゆ→軟飯 豆腐煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 軟飯→ごはん 鶏煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | ミルク、鶏肉、豚肉     | 米、じゃがいも        | キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、トマト、生しいたけ、赤ピーマン、黄ピーマン        |
|    |    |   | ミルク<br>さつまいも煮               | ミルク<br>さつまいも煮                   | ミルク<br>さつまいも煮                  |               |                |  |
| 26 | 土  | 野菜がゆ  | ぞうすい                        | ぞうすい                            | ぞうすい                           | 豆腐、豚ひき肉       | 米              | 長ねぎ、にんじん、干しいたけ、こまつな                              |
|    |    |   |                             |                                 |                                |               |                |  |
| 28 | 月  | 10倍がゆ(つぶし) だしスープ<br>白身魚ペースト 人参タマネギ青菜ペースト    | 7倍がゆ 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ     | 5倍がゆ→軟飯 魚煮付け<br>野菜柔らか煮 スープ      | 煮込みそば 魚煮付け<br>野菜柔らか煮           | ミルク、白身魚       | 沖縄そば、米         | もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ                               |
|    |    |   |                             |                                 |                                |               |                |  |

★離乳食の段階は目安であり、子どもの成長や発達に合わせてすすめていきます

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります

