

12月分献立表



お誕生日会



日曜日	午前おやつ	献立	午後おやつ	昼食・午後おやつの主な材料（菓子を除く）				エネルギー 上：未満児 下：以上児	旬の地場産物 使用予定食材
				赤色の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 力や体温となる食品	緑色の食品 体の調子をよくする食品	その他		
1月	ミルク菓子 小魚	鶏肉のパン粉焼き さつま芋のサラダ カレースープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 ハム	精白米 パン粉 さつま芋 植物油 マヨネーズ	レモン果汁 ブロッコリー 人参 パセリ 玉ねぎ ホールコーン	食塩 こしょう 鰹節 ベイリーフ しょうゆ カレー粉	538kcal 572kcal	ブロッコリー
2火	ミルク菓子	焼き豆腐と白菜の煮物 もやしの昆布和え 果物	ミルクラスク	牛乳 豚肉 焼き豆腐	精白米 麴 糸こんにゃく バター 植物油 砂糖 クラニュー糖	みかん 人参 キャベツ 白菜 もやし しめじ 塩昆布	酒 みりん しょうゆ 鰹節 シナモン	498kcal 528kcal	白菜
3水	ミルク菓子	油淋鶏 春雨のサラダ 玉ねぎのスープ	ミルク菓子	牛乳 鶏肉	精白米 でんぶん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ホールコーン えのきたけ カットわかめ	酒 食塩 しょうゆ 米酢 鰹節 ベイリーフ	545kcal 590kcal	
4木	ミルク果物 (バナナ)	魚の味噌煮 ほうれん草のごま和え かぶのすまし汁	ミルクフライド さつま芋	牛乳 鯖 みそ	精白米 さつま芋 ごま 植物油 砂糖	ほうれん草 人参 玉ねぎ もやし かぶ しょうが しめじ	酒 しょうゆ みりん 鰹節 食塩	538kcal 583kcal	ほうれん草
5金	ミルク菓子	豆腐の甘味噌かけ 人参しりしり風 のっぺい汁	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 鶏肉 豆腐 みそ	精白米 里芋 でんぶん ごま油 砂糖	人参 ねぎ 大根	みりん しょうゆ 酒 鰹節 食塩	525kcal 564kcal	ねぎ
6土	ミルク菓子	ポークビーンズ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉 大豆	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ	酒 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース トマトケチャップ	538kcal 579kcal	
8月	ミルク菓子	カレースコップコロッケ 添え野菜 豆腐のスープ	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐	精白米 パン粉 じゃが芋 植物油	人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 大根	赤ワイン カレー粉 食塩 こしょう トマトケチャップ 鰹節 ベイリーフ しょうゆ	510kcal 545kcal	
9火	ミルク菓子	魚の塩焼き ひじきとさつま芋の炒め煮 ピーマン入りすまし汁	ミルクれんこん チップス	牛乳 白身魚	精白米 ビーフン さつま芋 植物油 砂糖	青菜 人参 玉ねぎ れんこん ひじき	酒 食塩 しょうゆ だし昆 布	459kcal 480kcal	さつま芋
10水	ミルク菓子	高野豆腐の煮物 大根のツナ和え 果物	乳酸飲料 菓子	牛乳 乳酸飲料(牛乳) ツナ缶 鶏肉 高野豆腐	精白米 じゃが芋 植物油 砂糖	みかん 人参 ねぎ 玉ねぎ 大根	鰹節 しょうゆ	491kcal 523kcal	大根
11木	ミルク菓子	鶏肉の照り焼き 魚肉ソーセージのソースマヨ炒め 白菜の味噌汁	ミルクナポリタン	牛乳 魚肉ソーセージ 鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	精白米 スパゲティ 植物油 マヨネーズ 砂糖	ピーマン 人参 ねぎ キャベツ 白菜 玉ねぎ 青のり粉	酒 しょうゆ みりん 濃厚ソース 煮干し トマトケチャップ 食塩 こしょう	549kcal 591kcal	白菜
12金	ミルク菓子 チーズ	肉団子の甘酢あんかけ キャロットサラダ えのきのすまし汁	ミルク菓子 小魚	牛乳 しらす干し 鶏ひき肉 鶏卵	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが えのきたけ カットわかめ	食塩 こしょう 米酢 しょうゆ みりん 鰹節	550kcal 557kcal	
13土	ミルク菓子	けんちん汁 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	精白米 植物油	バナナ 人参 玉ねぎ 大根	鰹節 食塩 酒 みりん しょうゆ	498kcal 530kcal	
15月	ミルク菓子	カレーシチュー 大根の柚子風味サラダ	ミルク菓子 昆布	牛乳 豚肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 植物油 砂糖	ゆず 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 にんにく しょうが セロリ 昆布	赤ワイン 食塩 カレー粉 米 酢 トマトピューレ ウスターソース オールパイス フルーツチャツネ	523kcal 559kcal	大根
16火	ミルク菓子	鶏肉と大根の煮物 白菜のおかか和え ひじきのふりかけ	ミルクピザボテト	牛乳 チーズ ツナ缶 花かつお 鶏肉 ベーコン がんもどき	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく ごま 植物油 砂糖	人参 パセリ 白菜 玉ねぎ 大根 ひじき	みりん しょうゆ 鰹節 トマトケチャップ	515kcal 553kcal	大根
17水	ミルク果物 (バナナ)	魚の柚子風味焼き 切干大根の炒め煮 さつま芋の味噌汁	ミルク菓子	牛乳 鰯 油揚げ みそ	精白米 小麦粉 さつま芋 植物油 砂糖	ゆず 人参 玉ねぎ 切干大根 しめじ	食塩 こしょう みりん 米酢 しょうゆ 鰹節 酒 煮干し	542kcal 586kcal	
18木	ミルク菓子	豚肉の香味焼き 南瓜のいとこ煮 玉ねぎのすまし汁	ミルクりんご ケーキ	牛乳 豚肉 鶏卵 みそ 小豆	精白米 ホットケーキの素 植物油 砂糖	りんご 南瓜 人参 ねぎ 玉ねぎ もやし しょうが	みりん しょうゆ 鰹節 食 塩	553kcal 599kcal	
19金	ミルク菓子	ケチャップライス 鶏肉の塩唐揚げ キャベツのサラダ 大根のスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	精白米 でんぶん 植物油 砂糖	みかん 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根 しょうが ホールコーン グリーンピース カットわかめ	トマトケチャップ 食塩 こしょう 酒 しょうゆ 米酢 鰹節 ベイリーフ	563kcal 599kcal	みかん
20土	ミルク菓子	肉じゃが 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 じゃが芋 糸こんにゃく 植物油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ 干し椎茸	鰹節 みりん 酒 しょうゆ	533kcal 574kcal	
22月	ミルク菓子	南瓜とマカロニのグラタン コールスロー わかめのスープ	ミルク菓子	牛乳 粉チーズ 鶏肉 豆腐	精白米 小麦粉 パン粉 マカロニ バター 植物油 砂糖	南瓜 人参 キャベツ 玉ねぎ しめじ カットわかめ	鰹節 白ワイン 食塩 こ しょう 米酢 ベイリーフ しょうゆ	543kcal 586kcal	
23火	ミルク菓子	煮魚 白菜のしそ粉和え 里芋の味噌汁	ミルクキャロット toast 蒸しパン	牛乳 鶏卵 みそ	精白米 ホットケーキの素 里芋 砂糖	人参 ねぎ 白菜 玉ねぎ もやし しょうが	酒 みりん しょうゆ しそ 粉 煮干し	508kcal 546kcal	里芋
24水	ミルク菓子	麻婆豆腐 中華風和えもの	ミルク菓子	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	精白米 でんぶん 春雨 ごま油 植物油 砂糖	にら 人参 キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが 干し椎茸	酒 トマトケチャップ しょうゆ 鰹節 ベイリーフ 米酢	557kcal 600kcal	
25木	ミルク菓子	すき焼き風煮 手作りフレーク 果物	ミルク菓子	牛乳 ツナ缶 牛肉 焼き豆腐	精白米 糸こんにゃく ごま 植物油 砂糖	バナナ 人参 ねぎ しめじ 青のり粉	酒 みりん しょうゆ 鰹節	553kcal 599kcal	
26金	ミルク菓子	白菜シチュー こまだれサラダ	ミルク菓子	牛乳 生クリーム 鶏肉	精白米 小麦粉 じゃが芋 ごま バター 植物油 砂糖	人参 パセリ 白菜 玉ねぎ 大根 セロリ ホールコーン	白ワイン 鰹節 ベイリーフ 食塩 こしょう 米酢 しょうゆ	538kcal 580kcal	白菜
27土	ミルク菓子	中華麺入りスープ 果物	ミルク菓子	牛乳 豚肉	精白米 中華麺 植物油	バナナ 人参 ねぎ キャベツ 玉ねぎ 干し椎茸	酒 鰹節 ベイリーフ しょうゆ 食塩 こしょう みりん	499kcal 530kcal	

※3歳未満児の主食は、ご飯又はパンです。午前のおやつは、3歳未満のみです。
 ※献立の内容や食材の一部を変更することがありますからご了承ください。
 ※エネルギーについては、昼食(主食込み)とおやつの目安量です。



12月分 離乳食献立表（目安）



		生後5～6か月頃	なめらかにすりつぶした状態	7～8か月頃	舌でつぶせる固さ	9～11か月頃	歯ぐきでつぶせる固さ	12～18か月頃
		献立名	主材料	献立名	主材料	献立名	主材料	献立名・備考
主食		つぶしがゆ	精白米	全がゆ	精白米	全がゆ→軟飯	精白米	軟飯→ご飯
1	月	さつまいものミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
2	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、白菜	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、白菜	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
3	水	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
4	木	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 ほうれん草、人参、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 ほうれん草、人参、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
5	金	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、大根	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、大根	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
6	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
8	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク キャベツ、玉ねぎ、じゃが芋	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
9	火	さつまいものミルクペースト 野菜スープ	さつまいも、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 青菜、人参、玉ねぎ	さつまいものミルク煮 野菜やわらか煮	さつまいも、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
10	水	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ、大根	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
11	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、白菜	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、白菜	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
12	金	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ、大根	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
13	土	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 玉ねぎ、大根	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
15	月	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
16	火	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、白菜、大根	鶏ささみ肉のやわらか煮 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 人参、白菜、大根	鶏ささみ肉の煮物 野菜やわらか煮	鶏ささみ肉 幼児食野菜	幼児食刻み
17	水	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、玉ねぎ、さつまいも	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、玉ねぎ、さつまいも	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
18	木	南瓜のミルクペースト 野菜スープ	南瓜、ミルク 人参、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 人参、玉ねぎ	南瓜のミルク煮 野菜やわらか煮	南瓜、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
19	金	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、大根	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ、大根	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
20	土	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
22	月	豆腐のペースト 野菜スープ	豆腐 人参、玉ねぎ、南瓜	豆腐のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐 人参、玉ねぎ、南瓜	豆腐のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐 幼児食野菜	幼児食刻み
23	火	白身魚のすり流し 野菜スープ	白身魚 人参、白菜、玉ねぎ	魚のつぶし煮 野菜やわらか煮	白身魚 人参、白菜、玉ねぎ	煮魚 野菜やわらか煮	鯖（白身魚） 幼児食野菜	幼児食刻み
24	水	豆腐と人参のペースト 野菜スープ	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のくず煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 キャベツ、玉ねぎ	豆腐と人参のやわらか煮 野菜やわらか煮	豆腐、人参 幼児食野菜	幼児食刻み
25	木	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 人参、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
26	金	じゃが芋ミルクペースト 野菜スープ	じゃが芋、ミルク 人参、大根、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 人参、大根、玉ねぎ	じゃが芋のミルク煮 野菜やわらか煮	じゃが芋、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み
27	土	人参ミルクペースト 野菜スープ	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク キャベツ、玉ねぎ	人参のミルク煮 野菜やわらか煮	人参、ミルク 幼児食野菜	幼児食刻み

※献立の内容や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。