

# 2021年 12月献立表 (離乳食)

日曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。	日曜	午前食	主な材料	午後食 ( )内は、主な材料です。
1 水	軟飯 さつまいものカレー煮 キャベツのおかか和え	米 鶏肉 さつまいも 人参 三度豆 キャベツ かつお節	かつおごはん (米 かつおぶし)	15 水	軟飯 さつまいものカレー煮 キャベツのおかか和え	米 鶏肉 さつまいも 人参 三度豆 キャベツ かつお節	かぼちゃのリゾット (米 かぼちゃ 玉ねぎ)
2 木	軟飯 魚の野菜あんかけ チンゲン菜とえのきの煮びたし	米 白身魚 人参 ほうれん草 チンゲン菜 えのき	かぼちゃのお焼き (かぼちゃ)	16 木	軟飯 魚の野菜あんかけ チンゲン菜とえのきの煮びたし	米 白身魚 人参 ほうれん草 チンゲン菜 えのき	マカロニのトマト煮 (マカロニ 鶏肉 トマト 人参 しめじ)
3 金	軟飯 赤ちゃんマーボー豆腐 キャベツと人参しりしり煮	米 豆腐 鶏肉 玉ねぎ 三度豆 キャベツ 人参	りんごの蒸しパン (ホットケーキミックス りんご)	17 金	軟飯 キャベツのトマト煮 三度豆のうま煮	米 鶏肉 キャベツ 人参 しめじ トマト 三度豆 人参	にゅうめん (そうめん 玉ねぎ 人参 椎茸)
4 土	軟飯 ツナのトマト煮 レタスのスープ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス えのき	グリーンピースごはん (米 グリーンピース)	18 土	軟飯 ツナのトマト煮 レタスのスープ	米 ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ トマト レタス えのき	かぼちゃの茶巾包み (かぼちゃ)
6 月	軟飯 魚と野菜のみそ煮 白菜ときのこのうま煮	米 白身魚 人参 ブロccoli 白菜 まいたけ	わかめうどん (うどん ツナ わかめ えのき 人参)	20 月	軟飯 魚と野菜のみそ煮 白菜ときのこのうま煮	米 白身魚 人参 ブロccoli 白菜 まいたけ	りんごのコンポート (りんご)
7 火	軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のりしり煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 人参 三度豆 ほうれん草 のり	苺のサンドイッチ (麦ロール 苺ジャム)	21 火	軟飯 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草のりしり煮	米 高野豆腐 かぼちゃ 人参 三度豆 ほうれん草 のり	マッシュポテト (じゃがいも 人参)
8 水	軟飯 魚のみぞれ煮 かぼちゃのレモン煮	米 白身魚 大根 ブロccoli 白菜 かぼちゃ レモン	青菜ごはん (米 ほうれん草)	22 水	軟飯 魚のみぞれ煮 かぼちゃのレモン煮	米 白身魚 大根 ブロccoli 白菜 かぼちゃ レモン	トマトリゾット (米 鶏肉 トマト 玉ねぎ ブロccoli)
9 木	軟飯 野菜のスープ煮 ブロccoliのおかか和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 かぶ ブロccoli かつお節	レーズンの蒸しパン (ホットケーキミックス レーズン)	23 木	軟飯 野菜のスープ煮 ブロccoliのおかか和え	米 鶏肉 じゃがいも 人参 かぶ ブロccoli かつお節	りんごかん (りんご 寒天)
10 金	軟飯 白菜とツナのみそ煮 ひじき煮	米 ツナ 白菜 大根 椎茸 ひじき 人参 ほうれん草	さつまいもようかん (さつまいも 寒天)	24 金	軟飯 魚の豆乳クリーム煮 小松菜の煮びたし	米 白身魚 玉ねぎ さつまいも 人参 豆乳 小松菜	苺の蒸しパン (ホットケーキミックス 苺ジャム)
11 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの含め煮	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ	マカロニきなこ (マカロニ きなこ)	25 土	軟飯 豆腐のそぼろ煮 かぼちゃの含め煮	米 豆腐 鶏肉 キャベツ 人参 かぼちゃ	さつまいもレモン煮 (さつまいも レモン汁)
13 月	軟飯 ひじきの白和え さつまいもスティック	米 豆腐 ひじき 人参 椎茸 さつまいも	ツナのスパゲティ (スパゲティ ツナ 玉ねぎ 人参 ほうれん草)	27 月	軟飯 ひじきの白和え さつまいもスティック	米 豆腐 ひじき 人参 椎茸 さつまいも	コーンマカロニ (マカロニ コーン 玉ねぎ)
14 火	軟飯 みそ炊き 小松菜のりしり煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 小松菜 のり	ふかしいも (さつまいも)	28 火	軟飯 みそ炊き 小松菜のりしり煮	米 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 小松菜 のり	のりポテト (じゃがいも 青のり)

★この献立は後期食を基準に作成しています。お子様の成長に合わせて 食材・調理形態などを調整いたしますので、クラス担任にご相談ください。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。