

12月離乳食

よつば陽明保育園

| 日付 | 後期食 (9~11か月ごろ) | |
|-------|-----------------------------------------------------|----------------------|
| | 午前 | 午後 |
| 1(月) | 3倍がゆ わかめとおふのみそ汁 鮭のみそ焼き ひじきの五目煮 | みかんヨーグルト |
| 2(火) | 3倍がゆ 厚揚げとねぎのみそ汁 てりやきハンバーグ きゅうりのなめたけ和え | お芋クッキー |
| 3(水) | 3倍がゆ ブロッコリーのスープ 豚肉の炒め物 マカロニサラダ | コーンスープ 手作り食パン |
| 4(木) | 手打ち肉うどん かぼちゃの甘煮 バナナ | ほうれん草のおかゆ |
| 5(金) | トマトハヤシライス ほうれん草とコーンのスープ さつまいものバター焼き | ミルクスープ シュガーパン |
| 8(月) | どんどんけめし 切干大根とたまねぎのみそ汁 鮭の照り煮 ほうれん草とにんじんの和え物 | 焼うどん |
| 9(火) | 和風あんかけ丼 ねぎのみそ汁 キャベツの和え物 | ほうれん草スープ ホットケーキ |
| 10(水) | しらすわかめおにぎり 鮭とかぼちゃの煮物 ブロッコリー みかん缶 | ミルクスープ バタートースト |
| 11(木) | 3倍がゆ えのきとにんじんのみそ汁 カレイの煮つけ ひじきサラダ | コーンスープ 手作りデニッシュパン |

| | | |
|-------|-----------------------------------------------|-----------------------|
| 12(金) | 納豆ひき肉丼 コーンのすまし汁 切干大根のサラダ | かぼちゃおかゆ |
| 15(月) | 3倍がゆ 大根と油揚げのみそ汁 鮭のみそ焼き かぼちゃサラダ | ミルクスープ トマトソース(コーン) |
| 16(火) | やさいそぼろ丼 人参のスープ キャベツとコーンのサラダ | ヨーグルトケーキ |
| 17(水) | かき卵うどん 鶏肉と照り煮 もも缶 | お芋クッキー |
| 18(木) | 3倍がゆ たまねぎのみそ汁 鶏の煮物 スパゲティーサラダ | かぼちゃスープ 食パン |
| 19(金) | 3倍がゆ コーンのスープ チャップチエ風 ブロッコリー | コーンスープ バタートースト |
| 22(月) | 3倍がゆ お麸と玉子豆腐のすまし汁 豚肉とナスのみそ炒め 無限もやし | ミルクスープ 食パン |
| 23(火) | ミートソーススパゲッティー オニオングループ キャベツの和え物 | コーンのおかゆ |
| 24(水) | おにぎり コーンスープ ハンバーグ リースブロッコリー モモジュレ | かぼちゃクッキー |
| 25(木) | トマトあんかけ丼 ブロッコリーのスープ ツナサラダ | ほうれん草のスープ 手作り食パン |

| | | |
|-------|----------------------------------------------|--------|
| 26(金) | 3倍がゆ もやしとねぎのみそ汁 鮭の煮物 きゅうりとしらすのおかか和え | お芋クッキー |
|-------|----------------------------------------------|--------|

*献立は材料の都合により変更する。
*調理形態は月齢や体調、個人に合
*午前のおやつには赤ちゃんせんべい

献立表

| 完了期食（12か月ごろ～） | |
|---------------------------------------------------------|-----------------------|
| 午前 | 午後 |
| ごはん わかめとおふのみそ汁 鮭のみそマヨ焼き ひじきの五目煮 | みかんヨーグルト |
| ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 てりやきハンバーグ きゅうりのなめたけ和え | バナナバウムクーヘン |
| ごはん ブロッコリーとごまのスープ 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ | 手作り食パン (ぶるーベリージャム) |
| 五目手打ちうどん かぼちゃの甘煮 バナナ | たぬきおにぎり |
| トマトハヤシライス ほうれん草とコーンのスープ さつまいものバター焼き | シュガートースト |
| どんどろけめし 切干大根とたまねぎのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き ほうれん草とにんじんのごま和え | ベビーチーズ 焼きそば |
| 和風カレー丼 ねぎとおくらのみそ汁 キャベツの昆布和え | マーブルケーキ（ココア） |
| しらすわかめおにぎり 白身フライ かぼちゃのゴマよごし ブロッコリー みかん缶 | あんバターサンド |
| ごはん えのきとにんじんのみそ汁 カレイの煮つけ ひじきサラダ | 手作りデニッシュパン |

| | |
|----------------------------------------------------|--------------------|
| 納豆ひき肉丼 とろろ昆布のすまし汁 切干大根のサラダ | コーンフレーク |
| ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばのみそ焼き かぼちゃサラダ | ピザトースト |
| ガパオ風ライス 人参とパセリのスープ ハムサラダ | ヨーグルトケーキ |
| かき卵うどん 照りマヨチーズチキン もも缶 | フルーチェ（いちご） クッキー |
| ごはん オクラとたまねぎのみそ汁 鶏のからあげ スパゲティーサラダ | 手作りレーズンパン |
| ごはん コーンとパセリのスープ チャプチェ ブロッコンブ | チーズトースト |
| ごはん お麸と玉子豆腐のすまし汁 豚肉とナスのみそ炒め 無限もやし | 手作りあん食パン |
| ミートソーススパゲッティー オニオンスープ キャベツのザワークラウト | チュモッパ |
| サンタおにぎり 中華コーンスープ トナカイバーグ リースブロッコリー みかん | ミルクココア バニラクッキー |
| キーマカレーライス ブロッコリーのスープ ツナサラダ | 手作り食パン |

ごはん
もやしとねぎのみそ汁
さばの竜田揚げ
きゅうりとしらすのおかか和え

ステイックパン
りんごジュース

ことがあります。

わせて変更することがあります。

ハヤクッキーを食べています。（後期）