

12月

離乳食 予定献立表



2024年

日	曜日	午前の食事			午後の食事			一日の主な食材
		主食	汁物	副菜	主食	汁物	副菜	
2	月	おかゆ	すまし汁	白身魚と野菜のみそ煮	おかゆ	みそ汁	ささ身と野菜の煮物	米 みそ 片栗粉 きゅうり さつまいも 白身魚 鶏ささ身 玉ねぎ キャベツ
3	火	おかゆ	みそ汁	さつまいもの煮物 そばろと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	ブロッコリー 大豆と野菜の煮物	米 みそ だいこん ほうれん草 鶏ひき肉 大豆 キャベツ 片栗粉
4	水	そうすい	みそ汁	ほうれん草のだし煮 ツナと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	じゃがいもスティック 豆腐と野菜の煮物	米 みそ キャベツ さつまいも 白菜 ツナ 豆腐 にんじん 玉ねぎ
5	木	おかゆ	すまし汁	キャベツのだし煮 ささ身と野菜の煮物	そうすい	みそ汁	さつまいもスティック 煮魚	米 みそ キャベツ チンゲン菜 鶏ささ身 白身魚 だいこん かぶ さつまいも 玉ねぎ にんじん 片栗粉
6	金	にゅうめん		さつまいもの煮物 豆腐と野菜のみそ煮	おかゆ	みそ汁	だいこんスティック しらすと野菜の煮物	米 そうめん みそ チンゲン菜 だいこん 豆腐 しらす干し さつまいも
7	土	おかゆ	みそ汁	キャベツのだし煮 煮魚	おかゆ	すまし汁	さつまいもスティック そばろと野菜の煮物	米 みそ 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 白身魚 鶏ひき肉 片栗粉 だいこん かぶ キャベツ ブロッコリー
9	月	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜とにんじんの煮物 ささ身と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	ブロッコリー 大豆と野菜のみそ煮	米 みそ 白菜 にんじん 小松菜 鶏ささ身 大豆 きゅうり さつまいも
10	火	おかゆ	みそ汁	白菜とにんじんの煮物 豆腐と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	きゅうりスティック ツナと野菜の煮物	米 みそ キャベツ 豆腐 ツナ きゅうり ブロッコリー
11	水	おかゆ	すまし汁	キャベツのだし煮 しらすと野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	にんじんスティック 大豆と野菜の煮物	米 みそ 玉ねぎ にんじん 小松菜 しらす干し 大豆 だいこん キャベツ
12	木	そうすい	みそ汁	小松菜の煮物 煮魚	おかゆ	すまし汁	だいこんスティック そばろと野菜のみそ煮	米 みそ かぼちゃ さつまいも キャベツ 白身魚 鶏ひき肉 片栗粉 きゅうり
13	金	煮込みうどん		かぼちゃの煮物 ツナと野菜の煮物	そうすい	すまし汁	さつまいもスティック 豆腐と野菜のみそ煮	米 うどん みそ かぶ きゅうり ツナ 豆腐 ブロッコリー にんじん
14	土	おかゆ	みそ汁	白菜のだし煮 そばろと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	にんじんスティック しらすと野菜のみそ煮	米 みそ キャベツ チンゲン菜 片栗粉 鶏ひき肉 しらす干し だいこん じゃがいも
16	月	そうすい	みそ汁	チンゲン菜のだし煮 煮魚	おかゆ	すまし汁	じゃがいもスティック 納豆と野菜の煮物	米 みそ 玉ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ にんじん きゅうり かぶ
17	火	みそ煮込みうどん		小松菜の煮物 そばろと野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	だいこんスティック 大豆と野菜の煮物	米 うどん みそ 玉ねぎ 小松菜 鶏ひき肉 大豆 にんじん 片栗粉
18	水	そうすい	みそ汁	だいこんの煮物 ささ身の治部煮	おかゆ	すまし汁	さつまいもスティック 豆腐と野菜の煮物	米 みそ だいこん ブロッコリー 片栗粉 豆腐 鶏ささ身 きゅうり 玉ねぎ
19	木	おかゆ	すまし汁	チンゲン菜のだし煮 じゃがいものだし煮 鮭と野菜の煮物	おかゆ	みそ汁	ブロッコリー そばろと野菜の煮物	米 みそ ブロッコリー だいこん 片栗粉 鶏ひき肉 鮭 きゅうり
20	金	おかゆ	みそ汁	さつまいものだし煮 豆腐と野菜の煮物	そうすい	すまし汁	きゅうりスティック ツナと野菜のみそ煮	米 みそ 玉ねぎ にんじん 豆腐 ツナ じゃがいも チンゲン菜
21	土	おかゆ	みそ汁	白菜のだし煮 大豆と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	ブロッコリー そばろと野菜の煮物	米 みそ 玉ねぎ にんじん かぶ 大豆 鶏ひき肉 ブロッコリー 片栗粉
23	月	そうすい	みそ汁	かぶの煮物 肉じゃが	おかゆ	すまし汁	にんじんスティック しらすと野菜のみそ煮	米 みそ きゅうり 玉ねぎ にんじん 鶏ひき肉 しらす干し さつまいも 片栗粉
24	火	おかゆ	みそ汁	チンゲン菜の煮物 煮魚	おかゆ	すまし汁	さつまいもスティック 鶏ささ身と野菜の煮物	米 みそ だいこん 片栗粉 白身魚 鶏ささ身 きゅうり 玉ねぎ キャベツ
25	水	おかゆ	すまし汁	小松菜とにんじんのだし煮 鮭と野菜のトマト煮	おかゆ	みそ汁	ブロッコリー 豆腐と野菜の煮物	米 みそ だいこん 鮭 豆腐 きゅうり 玉ねぎ トマト
26	木	にゅうめん		さつまいもの煮物 ささ身と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	にんじんスティック しらすと野菜のみそ煮	米 そうめん みそ だいこん 片栗粉 チンゲン菜 にんじん キャベツ さつまいも
27	金	おかゆ	みそ汁	ほうれん草のだし煮 大豆と野菜の煮物	おかゆ	すまし汁	だいこんスティック 白身魚と野菜の煮物	米 みそ ほうれん草 にんじん キャベツ かぶ 大豆 白身魚 きゅうり
28	土	おかゆ	すまし汁	キャベツの煮びたし ツナと野菜のみそ煮	おかゆ	みそ汁	きゅうりスティック 豆腐と野菜の煮物	米 みそ チンゲン菜 キャベツ じゃがいも ツナ 豆腐 だいこん ブロッコリー
				チンゲン菜の煮物	おかゆ	みそ汁	じゃがいもスティック	玉ねぎ にんじん きゅうり

※献立は、後期食になります。

※初期、中期食は、月齢・段階により対応していきます。

※都合により、献立が変更になる場合があります。



星の子第3保育園