

☆12月献立表 離乳食 後期☆

目安月齢9~11ヶ月頃

令和3年12月

港南台保育園

日	曜	1回食	2回食	3色分類		
				あか(体をつくる・血 や肉になる)	黄(力や体温のもとに なる)	みどり(体の調子を整える)
1 15	水	軟飯 鶏肉となすの煮物 スープ みかん	しらす入りおじや さつまいもとかぶ煮	鶏肉 しらす干し	米 かゆ さつまいも	ほうれんそう なす レタス えのきだけ みかん かぶ わかめ
2 16	木	軟飯 カレイと白菜煮 みそ汁 りんご	かぼちゃ粥 大根と小松菜煮	かれい いりこ みそ	米 かゆ	はくさい きゅうり もやし にら だいこん りんご か ぼちゃ こまつな 根深ねぎ
3 17	金	軟飯 豚肉とキャベツ の和え物 野菜スープ かき	ひじき粥 ブロッコリーとトマト煮	豚肉	米 砂糖 かゆ	キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ かき ひじき ブロッコリー はくさい トマト
4 18	土	焼きうどん じゃがいもの煮物 すまし汁 みかん	スティックパン ほうれん草と麩の煮物	豚肉 かつお節	うどん じゃがいも パン ぶ	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ あおのり だいこん 根深ねぎ ほうれんそう みかん
6 20	月	軟飯 豆腐とブロッコリーのツナ和え みそ汁 りんご	なすおじや かぼちゃの煮物	焼き豆腐 ツナ いりこ みそ	米 かゆ	ブロッコリー にんじん わかめ 根深ねぎ だいこん りんご なす たまねぎ かぼちゃ カリフラワー チンゲンサイ
7 21	火	軟飯 鶏肉ときゅうり煮 すまし汁 りんご	トマト粥 根菜煮	鶏肉	米 かゆ じゃがいも	きゅうり えのきだけ こまつな たまねぎ りんご トマト にんじん かぶ
8 22	水	軟飯 たらとキャベツの煮物 すまし汁 かき	スティックパン かぼちゃと大根煮	すけとうだら	米 パン	キャベツ ほうれんそう にんじん しめじ かき かぼちゃ だいこん はくさい
9 23	木	なすのにゅうめん さつまいものそぼろ煮 みかん	鮭粥 きゅうりとカリフラワー煮	豚肉 さけ	そうめん さつまいも 砂糖 でん粉 かゆ	なす にんじん たまねぎ だいこん みかん きゅうり チンゲンサイ カリフラワー
10 24	金	軟飯 鶏肉とじゃがいも煮 スープ りんご	青菜豆乳おじや かぶとレタス煮	鶏肉 豆乳	米 じゃがいも かゆ	ブロッコリー えのきだけ キャベツ りんご こまつな たまねぎ かぶ レタス ズッキーニ
11 25	土	軟飯 豚肉とほうれん草の和え物 すまし汁 みかん	高野豆腐とキャベツおじや 白菜とトマト煮	豚肉 かつお節 高野豆腐	米 かゆ	ほうれんそう もやし にんじん だいこん わかめ みかん キャベツ はくさい トマト たまねぎ
13 27	月	軟飯 豚肉と小松菜の納豆和え みそ汁 りんご	野菜おじや ブロッコリーとチンゲン菜煮	豚肉 納豆 いりこ みそ	米 かゆ	こまつな もやし にんじん はくさい キャベツ かぶ りんご たまねぎ ブロッコリー チンゲンサイ
14 28	火	スティックパン さわらと温野菜 スープ かき	鶏そぼろ粥 ほうれん草とさつまいも煮	さわら 鶏肉	パン 米 さつまいも	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ だいこん かき たまねぎ ほうれんそう カリフラワー

※食材の都合により献立を変更する場合がございます。



☆12月献立表 離乳食 完了期☆ 目安月齢12ヶ月頃～

令和3年12月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	水	ふりかけごはん 鶏肉となすのトマト煮 鉄分たっぷりサラダ スープ みかん	かぼちゃポロー牛乳	さつまいもホットケーキ 牛乳	しらす干し 鶏肉 まぐろ 豆腐 牛乳	米 ごま 砂糖 油 マヨドレ ホットケーキミックス さつまいも	あおのり たまねぎ なす トマト ほうれんそう ひじき にんじん レタス えのきだけ みかん
16	木	ごはん ぶりの照り焼き白菜のおかか和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	かぼちゃ団子 牛乳	ぶり かつお節 いりこ みそ きなこ 牛乳	米 砂糖 でん粉	はくさい にんじん もやし たら だいこん りんご かぼちゃ
17	金	冬野菜カレーライス キャベツのさっぱりサラダ スープ かき	せんべい牛乳	豆花風 牛乳	豚肉 牛乳 まぐろ かつお節 あずき きなこ	米 バター 小麦粉 砂糖 油 ごま 豆乳	かぶ はくさい こまつな トマト ビューラー りんご キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ かき
18	土	焼きうどん サラダ すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	メロンパン風トースト 牛乳	豚肉 かつお節 ハム 牛乳	うどん 油 ごま マヨドレ 砂糖 パン バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ピーマン もやし キャベツ あおのり きゅうり だいこん ほうれんそう 根深ねぎ みかん
20	月	ごはん すき焼き風煮 ブロッコリーのツナ和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	じゃがもち 牛乳	豚肉 焼き豆腐 まぐろ いりこ みそ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	にんじん たまねぎ ブロッコリー わかめ だいこん 根深ねぎ りんご
21	火	親子丼 切干大根ときゅうりの和え物 みそ汁 フルーツポンチ	せんべい牛乳	ビーフン炒め 麦茶	鶏肉 卵 豆腐 みそ いりこ 豚肉	米 砂糖 油 ビーフン	たまねぎ こねぎ にんじん だいこん きゅうり えのきだけ こまつな みかん りんご パナピーマン もやし しめじ
22	水	ごはん たらのごまみそ焼き いとこ煮 具だくさんすまし汁 かき	かぼちゃポロー牛乳	シュガーロール 豆乳	たら みそ あずき かつお節 豆乳	米 ごま 砂糖 さといも パン 油	かぼちゃ しめじ ほうれんそう はくさい かき
23	木	野菜あんかけラーメン 里芋のそぼろ和え チンゲン菜の中華サラダ みかん	きなこあられ 牛乳	鮭チャーハン 麦茶	かつお節 豚肉 さけ	中華めん 油 さといも 砂糖 ごま 米	もやし にんじん はくさい ほうれんそう 根深ねぎ たまねぎ ピーマン チンゲンサイ えのき みかん
24	金	ピラフ 鶏肉のさっぱり煮 マッシュポテト スープ りんご	せんべい牛乳	米粉ほうれん草ケーキ 牛乳	鶏肉 豆乳 牛乳	米 でん粉 じゃがいも マヨドレ 砂糖 バター	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー はくさい えのきだけ りんご ほうれんそう いちご
25	土	ごはん キャベツと厚揚げのみそ炒め ナムル すまし汁 みかん	かぼちゃポロー牛乳	こふきいも 牛乳	生揚げ 豚肉 みそ ハム かつお節 牛乳	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	キャベツ しめじ こねぎ もやし ほうれんそう にんじん だいこん わかめ みかん あおのり
27	月	ごはん 豚肉のねぎ塩炒め 小松菜の納豆和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	米粉蒸しパン 牛乳	豚肉 納豆 いりこ みそ 豆乳 牛乳	米 ごま 砂糖 油	根深ねぎ にんじん たまねぎ しめじ こねぎ こまつな もやし のり はくさい キャベツ かぶ りんご
28	火	食パン さわらのチーズ焼き 温野菜 スープ かき	せんべい牛乳	鶏そぼろごはん 麦茶	さわら チーズ 鶏肉	パン 小麦粉 パン粉 米 砂糖	キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ だいこん えのき かき たまねぎ

<p>給食MEMO</p> <ul style="list-style-type: none"> ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。 ・24日 ☆「クリスマス献立」になります。 ・24日 ☆お楽しみおやつ 米粉ほうれん草ケーキ(いちご添え)です。 ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。 	<p>月平均栄養量(幼児)</p> <p>エネルギー：554kcal たんぱく質：22.1g カルシウム：222mg 食塩：1.6g</p> <hr/> <p>月平均栄養量(乳児)</p> <p>エネルギー：521kcal たんぱく質：20.3g カルシウム：283mg 食塩：1.3g</p>
---	---

