



12月 離乳こんだて



マ・メール保育園

日	曜日	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）
		おやつ	昼食	昼食
1	火	後期 パンケーキ 中期 さつまいもマッシュ	全粥～軟飯 白身魚の煮付け ピーマンソテー 青菜のみそ汁	五分粥～全粥 白身魚と人参のつぶし煮 青菜のみそ汁
2	水	後期 じゃこ入りおかかおにぎり 中期 おかか粥	フィットチーネ風ミートソース オレンジ じゃが芋としめじのおすまし	五分粥～全粥 しらすと玉ねぎのトマト煮 マッシュポテト
3	木	後期 角切りりんごゼリー 中期 すりおろしりんご	全粥～軟飯 鶏肉のみそ焼き チンゲン菜のごま和え えのきとねぎのおすまし	五分粥～全粥 白身魚と人参のとろとろ煮 チンゲン菜のくたくた煮
4	金	後期 みたらし団子風 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 豚肉と大根のこってり煮 ライスパスタサラダ キャベツと玉ねぎのみそ汁	五分粥～全粥 豆腐と大根のやわらか煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁
5	土		三色丼（全粥～軟飯） 白菜のおかか和え さつまいもと人参のみそ汁	五分粥～全粥 ほうれん草と豆腐のとろとろ煮 白菜と人参のくたくた煮
7	月	後期 高野豆腐のきなこ和え 中期 きなこ粥	全粥～軟飯 鮭の西京焼き 青菜の煮浸し 大根とねぎのみそ汁	五分粥～全粥 鮭と大根のつぶし煮 青菜のくたくた煮
8	火	後期 マッシュポテト 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 チキンのケチャップ煮 ツナとブロッコリーのサラダ コーンクリームスープ	五分粥～全粥 人参と白身魚のだし煮 ブロッコリーのつぶし煮
9	水	後期 五平もち 中期 すりおろしりんご	米粉パン ポークケチャップ りんご ほうれん草と豆腐のおすまし	五分粥～全粥 ほうれん草と豆腐のおすまし 玉ねぎと人参のくたくた煮
10	木	後期 菜めしおにぎり 中期 お粥	全粥～軟飯 鶏の照り煮 キャベツの浅漬け 人参のみそ汁	五分粥～全粥 キャベツとささみのとろみ煮 胡瓜のつぶし煮
11	金	後期 焼き芋 中期 さつまいもマッシュ	全粥～軟飯 ハンバーグ 切干大根煮 なすとわかめのみそ汁	五分粥～全粥 人参と豆腐ののやわらか煮 なすとわかめのみそ汁
12	土		全粥～軟飯 肉野菜の炒め ささみのくす煮	五分粥～全粥 ささみのくす煮 人参のつぶし煮
14	月	後期 ゆかりおにぎり 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 マーボー豆腐 春雨の中華和え 青菜と玉ねぎのおすまし	五分粥～全粥 豆腐と胡瓜のとろみ煮 青菜と玉ねぎのおすまし

日	曜日	離乳後期（9～11ヶ月）		離乳中期（7～8ヶ月）
		おやつ	昼食	昼食
15	火	後期 豆乳きなこもち 中期 きなこ粥	全粥～軟飯 鶏すき煮 チンゲン菜のソテー えのきとわかめのみそ汁	五分粥～全粥 ささみと白菜のだし煮 チンゲン菜のくたくた煮
16	水	後期 フルーツポンチ 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 豚肉と野菜の炒めもの 粉ふき芋 高野豆腐とキャベツのみそ汁	五分粥～全粥 豆腐とキャベツのみそ汁 玉ねぎと人参のくたくた煮
17	木	後期 鬼まんじゅう 中期 さつまいもマッシュ	全粥～軟飯 豚肉のケチャップ煮 人参のきんぴら ほうれん草と大根のみそ汁	五分粥～全粥 白身魚と人参のつぶし煮 ほうれん草と大根のみそ汁
18	金	後期 フレンチトースト （豆乳ホイップなし） 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 ポトフ 大根とコーンのサラダ オレンジ	五分粥～全粥 胡瓜と大豆のつぶし煮 キャベツと玉ねぎのくたくた煮
19	土		そぼろと野菜の和風あんかけ丼（全粥～軟飯） ひじき煮 かぶとねぎのみそ汁	五分粥～全粥 白菜と豆腐のくす煮 かぶのみそ汁
21	月	後期 じゃこ入りチヂミ 中期 お粥	全粥～軟飯 白身魚の磯辺焼き かぼちゃ煮 もやしのみそ汁	五分粥～全粥 白身魚とわかめのとろとろ煮 かぼちゃマッシュ
22	火	後期 ぶどうゼリー 中期 マッシュポテト	全粥～軟飯 チンジャオロース ささみと春雨の中華和え 青菜と豆腐のおすまし	五分粥～全粥 ささみと青菜のくす煮 胡瓜のだし煮
23	水	後期 ブルーベリージャムサンド 中期 すりおろしりんご	全粥～軟飯 ホワイトシチュー ツナサラダ りんご	五分粥～全粥 豆腐とキャベツのやわらか煮 じゃが芋の和風スープ煮
24	木	後期 コーンおにぎり 中期 お粥	全粥～軟飯 白身魚の塩こうじ焼き チンゲン菜の煮浸し 大根のみそ汁	五分粥～全粥 白身魚と人参のつぶし煮 チンゲン菜のくたくた煮
25	金	後期 クリスマスケーキ （豆乳ホイップなし） 中期 つぶしいちご	野菜ピラフ（全粥～軟飯） チキンのトマト煮 ほうれん草とコーンのおすまし	五分粥～全粥 ささみと玉ねぎのトマト煮 ほうれん草のくたくた煮
26	土		豚丼（全粥～軟飯） なすとごまみそ炒め 白菜とわかめのおすまし	五分粥～全粥 なすと豆腐のとろとろ煮 白菜とわかめのおすまし
28	月	後期 さつまいももち 中期 さつまいもマッシュ	全粥～軟飯 鶏の甘酢あんかけ じゃことブロッコリーのソテー 高野豆腐とえのきのみそ汁	五分粥～全粥 しらすとブロッコリーのだし煮 玉ねぎと人参のとろみ煮

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。