



12月 離乳食予定献立表



令和2年 11月30日 小柳保育園

日 曜日	献立	主な食材
1 火	ごはん すき焼き風 もやしのナムル風 味噌汁 果物	牛肉 白菜 人参 焼豆腐 もやし わかめ 果物
2 水	ごはん 鮭のムニエル 白菜のお浸し トマト 味噌汁 果物	鮭 トマト 白菜 人参 レタス 味噌汁 果物
3 木	パン ナポリタン スクランブルエッグ 大根のスープ煮 わかめスープ 果物	パン สปาゲティ ピーマン 玉ねぎ 卵 大根 人参 きゅうり わかめ 果物
4 金	嶽きみピラフ 千切りスープ ほうれん草と鶏肉のクリーム煮 果物	玉ねぎ コーン 人参 長ねぎ 春雨 小松菜 ほうれん草 チキンボール 果物
5 土	親子丼 サラダ 幼児果汁	鶏肉 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 幼児果汁
7 月	卵煮込みうどん 果物	人参 大根 わかめ ほうれん草 卵 うどん 果物
8 火	ごはん すき焼き風 もやしのナムル風 味噌汁 果物	牛肉 白菜 人参 焼豆腐 もやし わかめ 果物
9 水	ごはん 魚の蒲焼風 豆サラダ ひじき煮 味噌汁 果物	白身魚 豆 人参 レタス 玉ねぎ ひじき 卵 果物
10 木	パン 野菜のクリーム煮 ポテトオムレツ スープ 果物	パン 玉ねぎ ほうれん草 じゃがいも 鶏ひき肉 チンゲン菜 人参 果物
11 金	卵丼 野菜のナムル トマト 味噌汁 果物	卵 もやし 人参 きゅうり トマト 豆腐 わかめ 果物
12 土	ごはん 肉じゃが サラダ 幼児果汁	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも レタス きゅうり トマト 幼児果汁
14 月	野菜にゆう麺 果物	卵 豚肉 人参 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 果物 そうめん
15 火	<お誕生会>チャーハン 棒棒鶏風サラダ トマト ミートボール 中華コーンスープ 果物	長ねぎ 卵 きゅうり もやし トマト ミートボール コーン 卵 果物
16 水	ごはん 魚のねぎソースかけ 大根煮 小松菜磯和え 味噌汁 果物	魚 長ねぎ 大根 小松菜 のり なす 果物
17 木	わかめごはん せんべい汁 千キャベツ 玉子焼き 果物	わかめ 人参 鶏肉 大根 白菜 ごぼう せんべい きゃべつ 卵 果物
18 金	麻婆丼風 春雨サラダ 野菜の具沢山味噌汁 果物	豆腐 ひき肉 春雨 人参 きゅうり キャベツ 大根 果物
19 土	そぼろ丼 野菜サラダ 果汁	とりひき 人参 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
21 月	みそ煮込みうどん 果物	うどん わかめ ほうれん草 大根 人参 鶏肉 卵 果物
22 火	ごはん 豚肉の柔らか煮 きゃべつスープ煮 ほうれん草ソテー 味噌汁 果物	豚肉 きゃべつ 人参 ほうれん草 コーン 麩 玉ねぎ 果物
23 水	ごはん 魚の塩焼き 野菜のお浸し かぼちゃ煮 豆腐 果物	魚 白菜 人参 アスパラ かぼちゃ 豆腐 果物
24 木	<クリスマス会> サンドイッチ チキンボール 人参煮 コールスロー風 สปาゲティー煮 果物	人参 チキンボール きゃべつ 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 果物
25 金	ごはん 豚汁 マカロニサラダ 納豆 果物	大根 人参 玉ねぎ 豆腐 豚肉 ごぼう マカロニ きゅうり 納豆 果物
26 土	ごはん 肉豆腐 野菜サラダ 果汁	豚肉 豆腐 人参 じゃがいも 玉ねぎ 卵 レタス きゅうり トマト 卵 果汁
28 月	野菜煮込みうどん 果物	卵 わかめ ほうれん草 人参 大根 うどん 果物



手づかみ食べをしっかりとさせましょう



食べることに慣れてくると、食べ物を手づかみで食べようとする赤ちゃんが増えてきます。手づかみ食べは、「自分で食べる」ことのスタートですから、積極的にさせたいもの。ゆでたにんじんやトーストなどをスティック状に切ったもの、ひと口大のおにぎりやおやきなど、手づかみしやすいメニューを用意しましょう。手づかみ食べをしっかりとさせることで、自分で食べる意欲が育ちます。



◎材料、その他の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください



お願い

食べ物によるアレルギー症状や体質的に留意が必要な場合はすぐにお知らせください。食料除去食、対応食を用意します。アレルギーの場合は医師の所見等も添えて詳細にお知らせください。

