

## 令和2年12月献立表（後期・カミカミ期）

	1	2	3	4	5
	火	水	木	金	土
	きなこ粥 ほくほく肉じゃが 小松菜と豆腐の煮びたし 赤ちゃん味噌汁	トマトあんかけにゆう麵 野菜スティック 野菜スープ	りんご粥 親子煮 ブロッコリーとにんじんの塩炒め 赤ちゃん味噌汁	にんじん粥 鮭のクリーム煮 コールスローサラダ 野菜スープ	鶏だしうどん 厚揚げときのこのあんかけ さつまいものおかか和え
	冬の味覚オムレツ ミルク	野菜雑炊 ミルク	いもようかん ミルク	ごぼうと油揚げのにゆう麵 ミルク	お麩ラスク ミルク
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
	<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>
5倍粥 ツナとなすの味噌炒め 納豆と青菜の和え物 赤ちゃんすまし汁	野菜たっぷりうどん ツナチーズ団子 ブロッコリーサラダ	5倍粥 カレーのあずま煮 小松菜とわかめの豆腐和え 赤ちゃん味噌汁	さつまいも粥 鶏肉のトマト煮込み シーザーサラダ 野菜スープ	大根菜粥 たらの塩焼き れんこんといんげんの炒め物 赤ちゃん味噌汁	鮭とブロッコリーのクリームにゆう麵 ささみのサラダ ころころ野菜の煮物
アップルスイートポテト ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク	きなこ麩レンチトースト ミルク	やわらかプリン ミルク	チーズ蒸しパン ミルク	さつまいもスティック ミルク
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
5倍粥 ささみの野菜ソース ブロッコリースフレ 野菜スープ	チーズ粥 そばろの三色煮 根菜と厚揚げのきんぴら 赤ちゃん味噌汁	しらす粥 赤ちゃん野菜炒め 大根と納豆の和え物 くずし豆腐のとろみ汁	具だくさん雑炊 たらの照り焼き キャベツとツナのサラダ	ほうれん草粥 鶏肉のパン粉焼き チーズヨーグルトサラダ 豆乳チャウダー	しぐれ煮うどん 小松菜のしらす和え りんごのホットサラダ
焼きうどん ミルク	チーズトースト ミルク	フルーツ寒天 ミルク	おやつドリア ミルク	そうめんおやき ミルク	こふきいも ミルク
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>	<b>金</b>	<b>土</b>
にんじん粥 鶏のブロッコリーあん かぼちゃと小豆の煮物 吹雪汁	小松菜粥 ミートグラタン にんじんしりしり 野菜スープ	5倍粥 赤ちゃん八宝菜 わかめと豆腐のサラダ 野菜スープ	<b>クリスマス お楽しみメニュー♪</b>	あずき粥 カレーの甘味噌焼き やわらか茶碗蒸し 赤ちゃんすまし汁	赤ちゃん味噌煮込みうどん 根菜の甘辛煮 さつまいもヨーグルト
手作りボーロ ミルク	ちゃんぽんうどん ミルク	手作りクッキー ミルク		豆乳プリン ミルク	りんごの甘煮 ミルク
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>●ひとことメッセージ●</b> 離乳食を一から作ることは大変な時もあるかと思ひます。この時期になると大人の食事から取り分けをして離乳食を作ることもできるようになってきます。 味をつける前に取り出して、小さ目に切ったり、とろみをつけるなどするとよいでしょう。 また、ベビーフードに細かくした野菜やお肉を入れるなど、上手に取り入れて、離乳食を無理なく進めていきましょう。	
<b>月</b>	<b>火</b>	<b>水</b>	<b>木</b>		
しらすうどん 豆腐とにんじんのきんぴら キャベツの納豆和え	<b>休園日</b>	<b>休園日</b>	<b>休園日</b>		
パン粥 ミルク					

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園

## 令和2年12月献立表（完了期・パクパク期）

		1	2	3	4	5	
		火	水	木	金	土	
		きなこ粥 ほくほく肉じゃが 小松菜と油揚げの煮びたし 大根の味噌汁 みかん 冬の味覚オムレツ 麦茶	トマトソーススパゲティ 野菜スティック コーンポタージュ グレープ寒天 野菜雑炊 麦茶	軟飯 親子煮 ブロッコリーとにんじんの塩炒め 白菜と根菜の味噌汁 りんご いもようかん 麦茶	にんじん粥 えびのクリーム煮 コールスローサラダ オニオンスープ ヨーグルト ごぼうと油揚げのにゅう麺 麦茶	赤ちゃんタンメン 厚揚げときのこのあんかけ アップル寒天 お麩ラスク 麦茶	
7	8	9	10	11	12		
月	火	水	木	金	土		
軟飯 ツナとなすの味噌炒め 納豆と青菜の和え物 かき玉汁 ヨーグルト	野菜たっぷりラーメン ツナチーズ団子 ブロッコリーサラダ みかん	軟飯 カレーのあずま煮 小松菜とわかめの豆腐和え 豚汁 ヨーグルト	さつまいも粥 豚肉のトマト煮込み シーザーサラダ ほうれん草のスープ フルーツ寒天	大根菜粥 さばの塩焼き れんこんといんげんの炒め物 小松菜と豆腐の味噌汁 りんご	鮭とブロッコリーのクリームパスタ ささみのサラダ 野菜スープ オレンジ寒天		
アップルスイートポテト 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶	きなこ麩レンチトースト 麦茶	やわらかプリン 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	さつまいもスティック 麦茶		
14	15	16	17	18	19		
月	火	水	木	金	土		
軟飯 ささみの野菜ソース ブロッコリースフレ 野菜スープ フルーツ寒天	チーズ粥 そぼろの三色煮 根菜と厚揚げのきんぴら ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	しらす粥 赤ちゃん野菜炒め 大根と納豆の和え物 くずし豆腐のとろみ汁 りんご	具だくさん雑炊 たらの照り焼き キャベツとツナのサラダ みかん	ほうれん草粥 鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ 豆乳チャウダー ヨーグルト	しぐれ煮うどん 小松菜のしらす和え 赤ちゃんりんご寒天		
焼きうどん 麦茶	チーズトースト 麦茶	フルーツ寒天 麦茶	おやつドリア 麦茶	そうめんおやき 麦茶	こふきいも 麦茶		
21	22	23	24	25	26		
月	冬至メニュー 火	水	木	金	お誕生会 土		
にんじん粥 鶏のブロッコリーあん かぼちゃと小豆の煮物 吹雪汁 りんご 手作りポーロ 麦茶	小松菜粥 ミートグラタン にんじんしりしり わかめスープ みかん ちゃんぽんうどん 麦茶	軟飯 赤ちゃん八宝菜 わかめと春雨のサラダ 青菜のとろみ汁 グレープ寒天 手作りクッキー 麦茶	<b>クリスマス お楽しみメニュー♪</b>	あずき粥 さわらの甘味噌焼き やわらか茶碗蒸し 青菜のすまし汁 12月のバースデイケーキ 豆乳プリン 麦茶	赤ちゃん味噌ラーメン 根菜の甘辛煮 ヨーグルト りんごの甘煮 麦茶		
28	29	30		31	<p style="text-align: center;">●ひとことメッセージ●</p> <p>上手に咀嚼、飲み込みをして食べることができているのであれば、大人の食事から食べられそうなものを取り分けるとよいでしょう。</p> <p>家族と同じものを食べているという喜びに繋がります。ただし、大人とまったく同じものを食べることはまだできません。薄味にして、脂っぽいもの、塩辛いもの、固すぎるものなどは取り分けの時に気をつけて、食べやすいようにひと手間を加えましょう。</p>		
月	年越しメニュー 火	水	木	しらすキャベツうどん 豆腐とにんじんのきんぴら みかん パン粥 麦茶			<b>休園日</b>

※ 食材チェック表により、個別対応する場合があります。  
 ※ 発達や食行動にあわせて調理方法を変えていきます。

からまつ保育園