

令和3年12月献立表（後期・カミカミ期）

<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>離乳食を一からつくることは難しい時もあるかと思いますが、この時期になると、大人の食事から取り分けて離乳食をすることもできるようになってきます。例えば、野菜炒めであれば、味をつける前に取り出して、小さく切ってからとろみをつけましょう。ひじきの煮物なども細かく刻んでお粥に混ぜると不足しがちな鉄分も補うことができます。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。</p>		1	2	3	4
		水	木	金	土
		ステックパン 赤ちゃんハンバーグ 焼きポテト 赤ちゃんスープ	ケチャップマカロニ チーズサラダ ほうれん草のおかか和え 赤ちゃんスープ	卵粥 白菜としらすの煮物 りんごとヨーグルトのサラダ 野菜いっぱい味噌汁	野菜と卵のあんかけうどん 鮭とじゃがいもの和風煮
		ごぼうと油揚げのうどん ミルク	赤ちゃんパンケーキ ミルク	クリームマカロニ ミルク	りんごのコンポート ミルク
		6	7	8	9
月	火	水	木	金	土
チーズトースト 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーの二色和え 赤ちゃんスープ	5倍粥 鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ 赤ちゃんスープ	鶏だしうどん ポテトサラダ 大根と納豆の和え物	赤ちゃん三色粥 やわらかきんぴら キャベツと豆腐のおかか和え 具だくさん汁	ほうれん草粥 赤ちゃん野菜炒め 人参の白和え 赤ちゃん味噌汁	野菜うどん ツナと青菜の炒め物 人参入りチーズサラダ
具だくさんうどん ミルク	コロコロおにぎり ミルク	手作りボーロ ミルク	りんごのコンポート ミルク	赤ちゃんドーナツ ミルク	赤ちゃんお好み焼き ミルク
13	14	15	16	17	18
月	火	水	木	金	土
鶏入り粥 青菜と厚揚げの煮物 トマトサラダ 赤ちゃんスープ	トマト粥 白身魚のピカタ ほうれん草の炒め物 赤ちゃんスープ	5倍粥 ささみのチーズ焼き 小松菜のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁	卵粥 鮭のちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 赤ちゃん味噌汁	納豆粥 カレーの煮物 ブロッコリーサラダ トマトスープ	かき玉うどん 小松菜のちりめん浸し かぼちゃとささみの和え物
にゅう麺 ミルク	コロコロおにぎり ミルク	手作りクッキー ミルク	焼うどん ミルク	ふかし芋 ミルク	チーズ蒸しパン ミルク
20	21	22	23	24	25
月	火	水	木	金	土
野菜あんかけ粥 鶏と大根の煮物 豆腐とわかめの和え物 卵スープ	つぶしあずき粥 魚の照り焼き 赤ちゃん茶碗蒸し はんぺんのすまし汁	かぼちゃ粥 鶏のチーズ焼き 人参サラダ 赤ちゃんスープ	にんじん粥 魚と野菜のやわらか煮 豆腐としらすの和え物 赤ちゃん味噌汁	初めての クリスマスメニュー	トマト粥 マカロニサラダ 野菜とツナの和え物 赤ちゃん味噌汁
きなこトースト ミルク	さつま芋ボール ミルク	マカロニきなこ ミルク	雪だるま蒸しパン ミルク	フルーツヨーグルト ミルク	ステックパン ミルク
27	28	29	30	31	
月	火	水	木	金	
野菜粥 鮭のクリーム煮 白菜ナムル 赤ちゃん味噌汁 赤ちゃんプリン ミルク	年越しうどん 人参の白和え 鶏肉の柔らか煮 パン粥 ミルク	休園日	休園日	休園日	

※ 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3年12月献立表（完了期・パクパク期）

		1	2	3	4	
		水	木	金	土	
<p>●ひとことメッセージ●</p> <p>上手に咀嚼や飲み込みができていれば、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。家族と同じものを食べているという喜びにも繋がります。</p> <p>ただし、大人と全く同じものを食べることはまだ出来ません。薄味にして、油っぽい物、塩辛い物、硬すぎる物は取り分ける際に気をつけましょう。</p>		ステックパン 赤ちゃんハンバーグ フライドポテト コーンポタージュ みかん ごぼうと油揚げのうどん 麦茶	ケチャップマカロニ チーズサラダ オニオンスープ ヨーグルト 赤ちゃんパンケーキ 麦茶	赤ちゃん他人丼 白菜としらすの煮物 野菜いっぱい味噌汁 りんご クリームマカロニ 麦茶	野菜と卵のあんかけうどん 鮭とじゃがいもの和風煮 ヨーグルト りんごのコンポート 麦茶	
		6	7	8	9	10
月		火	水	木	金	土
チーズトースト 鶏肉のやわらか煮 ブロッコリーの二色和え 赤ちゃんスープ みかん		軟飯 鶏肉のクリームシチュー ミモザサラダ ヨーグルト	鶏だしうどん ポテトサラダ 大根と納豆の和え物 ミルク寒天	赤ちゃん三色粥 やわらかきんぴら 赤ちゃんけんちん汁 りんご	ほうれん草粥 野菜炒め 人参の白和え 赤ちゃん味噌汁 オレンジ寒天	野菜うどん ツナと青菜の炒め物 フルーツ寒天
具だくさんうどん 麦茶		お麩ラスク 麦茶	手作りポーロ 麦茶	卵焼き 麦茶	赤ちゃんドーナツ 麦茶	赤ちゃんお好み焼き 麦茶
13	14	15	16	17	18	
月		火	水	木	金	土
鶏入り粥 青菜と厚揚げの煮物 トマトサラダ 赤ちゃんスープ りんご		トマト粥 白身魚のピカタ ほうれん草の炒め物 赤ちゃんスープ みかん	軟飯 ちくわの天ぷら 小松菜のおかか和え 野菜たっぷり味噌汁 ヨーグルト	卵粥 鮭のちゃんちゃん焼き風 ポテトサラダ 赤ちゃん味噌汁 ミルク寒天	納豆粥 カレイの煮物 ブロッコリーサラダ トマトスープ りんご	かき玉うどん 小松菜のちりめん浸し フルーツ寒天
にゅう麺 麦茶		コロコロおにぎり 麦茶	手作りクッキー 麦茶	焼うどん 麦茶	ふかし芋 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶
20	21	22	23	24	25	
月		火	水	木	金	土
野菜あんかけ粥 しゅうまい トマト 卵スープ りんご		つぶしあづき粥 魚の照り焼き 赤ちゃん茶碗蒸し はんぺんのすまし汁 12月のバースディケーキ	かぼちゃ入りクリームライス 鶏のチーズ焼き 人参サラダ さつま芋入り野菜スープ りんご	にんじん粥 ささみのフライ 豆腐としらすの和え物 赤ちゃん味噌汁 ヨーグルト	初めての クリスマスメニュー	トマト粥 マカロニサラダ 野菜とツナの和え物 赤ちゃん味噌汁 みかん
きなこトースト 麦茶		さつまステック 麦茶	マカロニきなこ 麦茶	雪だるま蒸しパン 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	ステックパン 麦茶
27	28	29	30	31		
月		火	水	金		
野菜粥 鮭のクリーム煮 白菜ナムル 赤ちゃん味噌汁 りんご		年越しうどん 鶏肉のやわらか煮 みかん	休園日	休園日		休園日
赤ちゃんプリン 麦茶		パン粥 麦茶				

- ※ 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。