

# 2023年 12月 離乳食献立表



社会福祉法人 都島友の会  
都島乳児保育センター

		離乳 後期食				離乳 中期食	
日曜日	間食(朝)	昼食	間食(3時)	延長(6時)	材料	昼食	材料
1金	ハイハイ	ハヤシライス マカロニサラダ オレンジ	ピザトースト	ちんすこう	牛ミンチ かつくり粉 ごはん マヨネーズ 砂糖 キャベツ きゅうり グリンピース トマト オレンジ 玉ねぎ 人参 ピザ用チーズ 食パン ビーマン スイートコーン	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	かつくり粉 全がゆ キャベツ グリンピース きゅうり トマト オレンジ 玉ねぎ 人参
2土	ハイハイ	そばろ丼 スープ バナナ	野菜ハイハイ		牛ミンチ 錦糸卵 ごはん 砂糖 トマト パナナ ほうれん草 人参 白菜 スイートコーン	ポパイ粥 お浸し	全がゆ パナナ ほうれん草 人参 白菜
4月	ハイハイ	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ オレンジ	ヨーグルト(ブルーベリー系)	ベビーせんべい	スキムミルク 鶏ミンチ かつくり粉 じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 カリフラワー グリンピース オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 スイートコーン ヨーグルト ブルーベリーソース	おじや 野菜のスープ煮 オレンジ	じゃが芋 全がゆ グリンピース オレンジ ブロッコリー 玉ねぎ 人参
5火	ハイハイ	豚肉丼 切干大根の煮物 具だくさんみそ汁	さつま芋のおやき	バナナ	うすあげ 豚ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 きめさや なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ 切り干し大根 木綿豆腐 さつま芋	野菜丼 コロコロ大根 すまし汁	かつくり粉 全がゆ キャベツ なす 玉ねぎ 人参 大根
6水	ハイハイ	軟飯 かわいいのみそ焼き 野菜きんぴら すまし汁	苺のケーキ	ベビーせんべい	からすがれい ごはん おつゆ 砂糖 ししいけ ビーマン 人参 青ねぎ 大根 南瓜 イチゴジャム サラダ油 小麦粉	全粥 かわいいのおろしソース すまし汁	からすがれい 全がゆ おつゆ 砂糖 玉ねぎ 人参 大根 南瓜
7木	ハイハイ	きつねうどん 小松菜のおかか和え りんご	鮭おにぎり	スティックポテト	うすあげ 花かつお うどん 砂糖 りんご 玉ねぎ 小松菜 人参 青ねぎ 太もやし カットわかめ 鮭 ごはん	わかめうどん 小松菜の和え物 りんご	カットわかめ うどん りんご 玉ねぎ 小松菜 人参
8金	ハイハイ	麦軟飯 里芋のみそ煮 胡瓜の磯和え すまし汁	みかん	ベビーせんべい	カットわかめ 豚ミンチ おおむぎ ごはん 砂糖 里芋 きめさや きゅうり ほうれん草 ほんしめじ 人参 大根 みかん	ほうれん草粥 里芋の煮物 胡瓜の磯和え	カットわかめ 全がゆ 里芋 きゅうり ほうれん草 人参 大根
9土	ハイハイ	焼きそば もやしの和え物 みそ汁	野菜ハイハイ		あおのり カットわかめ 花かつお 豚ミンチ じゃが芋 砂糖 中華めん キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし	焼きうどん 吉野煮 スープ	あおのり カットわかめ 花かつお うどん かつくり粉 じゃが芋 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根
11月	ハイハイ	軟飯 柳川風煮 青梗菜のおかか和え みそ汁	豆乳焼きドーナツ	バナナ	うすあげ 花かつお 牛ミンチ 絹ごし豆腐 卵 ごはん さつま芋 砂糖 えのきたけ キャベツ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 青ねぎ 豆乳 サラダ油 小麦粉	全粥 豆腐の二色あん すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 さつま芋 キャベツ チンゲン菜 人参
12火	ハイハイ	軟飯 かわいいの煮付け 高野豆腐の卵とじ 豚汁	プリン	ジャムパン	うすあげ からすがれい 高野豆腐 豚ミンチ 卵 ごはん 砂糖 里芋 いんげん 玉ねぎ 人参 青ねぎ 大根 白菜 スキムミルク 卵	わかめ粥 かわいいの煮付け コロコロ大根	カットわかめ からすがれい 全がゆ 里芋 人参 大根 白菜
13水	ハイハイ	チャーハン 春雨サラダ わかめスープ オレンジ	しおかりんとう	ちんすこう	カットわかめ 豚ミンチ ごはん はるさめ 砂糖 キャベツ きゅうり オレンジ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし スイートコーン さつま芋	しらす雑炊 煮浸し オレンジ	ちりめんじゃこ 全がゆ キャベツ きゅうり オレンジ 人参
14木	ハイハイ	軟飯 白身魚トマトソースかけ じゃこびー みそ汁	蒸しパン	ベビーせんべい	カットわかめ からすがれい ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 ごはん かつくり粉 サラダ油 砂糖 小麦粉 トマト ビーマン ブロッコリー ほんしめじ 玉ねぎ 人参 青ねぎ	全粥 かわいいのトマト煮 しらすの磯煮	あおのり からすがれい ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐 全がゆ トマト ブロッコリー 玉ねぎ 人参
15金	ハイハイ	煮込みうどん ひじき大豆煮 バナナ	おかかおにぎり	蒸しパン	うすあげ ひじき 鶏ミンチ 大豆水煮 うどん 砂糖 いんげん キャベツ パナナ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 花かつお ごはん	煮込みうどん 大根のおかか煮 バナナ	花かつお うどん キャベツ バナナ 玉ねぎ 人参 大根
16土	ハイハイ	ミートスパゲティ サラダ スープ	野菜ハイハイ		合挽ミンチ スパゲティ パター マヨネーズ 砂糖 小麦粉 キャベツ きゅうり ビーマン ブロッコリー 玉ねぎ 人参 青ねぎ スイートコーン	キャベツうどん 胡瓜の和え物 スープ	うどん かつくり粉 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参
18月	ハイハイ	軟飯 豆腐と豚肉の炒め物 肉団子 みそ汁	マカロニきなこ	りんごゼリー	うすあげ 絹ごし豆腐 豚ミンチ ごはん かつくり粉 砂糖 チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参 青ねぎ きな粉 マカロニ	全粥 豆腐と野菜の炒り煮 すまし汁	絹ごし豆腐 全がゆ かつくり粉 チンゲン菜 なす 玉ねぎ 人参
19火	ハイハイ	魚のピラフ 大根サラダ 春雨スープ みかん	小倉サンド	ふかし芋	からすがれい ごはん パター はるさめ マヨネーズ 砂糖 きゅうり なら ビーマン みかん レタス 黄ピーマン 玉ねぎ 人参 大根 ゆであずき 食パン	全粥 白身魚のくず煮 みかん	からすがれい 全がゆ かつくり粉 きゅうり みかん 人参 大根
20水	ハイハイ	トマトライス 大豆サラダ フルーツヨーグルト	チキンナゲット	キャロット蒸しパン	ヨーグルト 牛ミンチ 大豆水煮 かつくり粉 ごはん じゃが芋 マヨネーズ 砂糖 きゅうり トマト パナナ りんご 玉ねぎ 人参 スイートコーン 鶏ミンチ パン粉	トマトライス 胡瓜の和え物 バナナ	かつくり粉 じゃが芋 全がゆ きゅうり トマト パナナ りんご 玉ねぎ 人参
21木	ハイハイ	軟飯 豚肉の焼肉風 南瓜の炒め物 みそ汁	ベビーせんべい	バナナ	うすあげ 豚ミンチ ごはん パター 砂糖 里芋 いんげん エリンギ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	パンブキン粥 里芋の煮物 すまし汁	全がゆ 里芋 玉ねぎ 人参 南瓜
22金	ハイハイ	軟飯 鶏肉のチーズ焼き 白菜のサラダ マカロニスープ	豆乳プリン	焼きドーナツ	ピザ用チーズ 鶏肉 ごはん じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 砂糖 小麦粉 きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ 人参 白菜 スイートコーン ゼラチン 豆乳	白菜のおじや 野菜の旨煮 スープ	じゃが芋 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 人参 白菜 ブロッコリー
23土	ハイハイ	牛丼 もやしの和え物 みそ汁	野菜ハイハイ		うすあげ 牛ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 きゅうり 玉ねぎ 人参 青ねぎ 太もやし 南瓜	野菜のあんかけ丼 胡瓜の磯和え すまし汁	カットわかめ かつくり粉 全がゆ きゅうり 玉ねぎ 人参 南瓜
25月	ハイハイ	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ ツナポテトサラダ ミルクスープ	いちごサンド	バナナ	スキムミルク ツナフレーク 花かつお 鶏ミンチ 合挽ミンチ かつくり粉 ごはん じゃが芋 パン粉 マヨネーズ 砂糖 きゅうり トマト ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 スイートコーン 食パン いちご	ブロッコリー粥 ポトフ りんご	かつくり粉 じゃが芋 全がゆ ブロッコリー トマト りんご 小松菜 人参 大根
26火	ハイハイ	鶏そばろ丼 スティック野菜 みそ汁 オレンジ	お好み焼き	ベビーせんべい	鶏ミンチ 卵 ごはん マヨネーズ 砂糖 いんげん オレンジ ブロッコリー 小松菜 人参 大根 南瓜 あおのり 豚ミンチ 小麦粉 キャベツ 青ねぎ	おじや コロコロ煮 オレンジ	全がゆ オレンジ 玉ねぎ 小松菜 人参 大根 南瓜
27水	ハイハイ	焼きうどん パンパンジーサラダ すまし汁	抹茶ちんすこう	お麩ラスク	あおのり 花かつお 鶏さきみ 豚ミンチ うどん てまり麩 マヨネーズ 砂糖 えのきたけ キャベツ きゅうり レタス 玉ねぎ 人参 青ねぎ ラード 小麦粉	焼きうどん 胡瓜の和え物 すまし汁	あおのり カットわかめ 花かつお うどん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参
28木	ハイハイ	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草のおかか和え 豚汁	きなこおにぎり	ベビーせんべい	花かつお 牛ミンチ 絹ごし豆腐 豚ミンチ かつくり粉 ごはん 砂糖 里芋 チンゲン菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参 青ねぎ きな粉	豆腐のあんかけ丼 ほうれん草のおかか和え すまし汁	花かつお 絹ごし豆腐 かつくり粉 全がゆ 里芋 チンゲン菜 ほうれん草 玉ねぎ 人参

※朝のおやつはハイハイ(プレーン/緑黄色野菜)・ベビーせんべいを提供します。



ジャパンメディカルフード  
栄養士 作成