



2022年12月 離乳食(完了期)予定献立表



日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
1	木	軟飯 味噌汁 赤魚のおろし煮 小松菜の胡麻和え フルーツ	米 もやし、鮎 赤魚、生薑、大根、万能葱 小松菜、パプリカ、胡麻 フルーツ	きな粉ボール	ホットケーキミックス きなこ、スキムミルク バター、牛乳
2	金	軟飯 芋煮汁 鶏肉の照焼き キャベツの和え物 フルーツヨーグルト	米 豆腐、里芋、大根、ごぼう、人参、椎茸、長葱 鶏肉 キャベツ、人参、刻みのり、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	チーズサンド	食パン、バター チーズ、胡瓜
3	土	中華丼(軟飯) 春雨スープ もやしとわかめの和え物 フルーツ	米、豚肉、白菜、玉葱、人参、片栗粉、ごま油 春雨、コーン もやし、ワカメ、人参、ごま油 フルーツ	ショア りんごゼリー	ショア ゼリーの素 りんご缶
5	月	軟飯 すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き 五目豆 フルーツ	米 鮎、水菜 さけ、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、バター 大豆、蓮根、人参、ごぼう、こんにゃく、絹さや フルーツ	ミニアメリカンドッグ	ホットケーキミックス ウィンナー、ケチャップ
6	火	軟飯 味噌汁 鶏肉ののり塩から揚げ 白菜のツナ和え フルーツポンチ	米 小松菜、玉葱 鶏肉、にんにく、青のり、片栗粉 ツナ、白菜、人参 費桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 豆乳プリン いちごソース	牛乳 ホットケーキミックス ワインナー、ケチャップ
7	水	ナポリタン コンソメスープ 大根サラダ ヨーグルト	スパゲティ、ウィンナー、玉葱、ピーマン、マッシュルーム、ケチャップ キャベツ、しめじ 大根、胡瓜、人参 ヨーグルト	牛乳 ミニアメリカンドッグ	牛乳 ホットケーキミックス ワインナー、ケチャップ
8	木	青菜軟飯 味噌汁 レバーの竜田揚げ 三色野菜の胡麻和え フルーツ	米、菜めしの素 南瓜、えのき 鶏レバー、生薑、片栗粉、小麦粉 もやし、いんげん、人参、胡麻 フルーツ	牛乳 マカロニきなこと	牛乳 マカロニ、きなこ
9	金	軟飯 コンソメスープ ポトフ キャベツとチーズのサラダ フルーツヨーグルト	米 青梗菜、コーン 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参 チーズ、キャベツ、人参 ヨーグルト、みかん缶	牛乳 セザミトースト	牛乳 食パン、バター、胡麻
10	土	おんがけうどん 大根の中華和え フルーツ	うどん、豚肉、もやし、人参、にら、片栗粉、ごま油 大根、ワカメ、ごま油、トマト フルーツ	牛乳 五平もち(軟飯)	牛乳 米、胡麻
12	月	ジャムサンド コンソメスープ タンドリーチキン風 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	食パン、いちごジャム ほうれん草、しめじ 鶏肉、ヨーグルト、ケチャップ、にんにく、レモン果汁 ハム、切干大根、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	牛乳 ツナ炒飯(軟飯)	牛乳 米、ツナ、長葱、人参
13	火	ゆかり軟飯 味噌汁 白身魚のフライ 筑前煮 フルーツ	米、ゆかり 白菜、万能葱 たら、小麦粉、パン粉、ソース ごぼう、蓮根、だけのこ、人参、こんにゃく、鶏肉、絹さや フルーツ	牛乳 人參ゼリー	牛乳 オレンジジュース 人参、寒天、みかん缶
14	水	スパゲティミートソース コンソメスープ キャベツとコーンのサラダ フルーツ	スパゲティ、豚挽肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ じゃが芋、絹さや キャベツ、玉葱、コーン フルーツ	牛乳 いなり寿司(軟飯)	牛乳 米、油揚げ

タムスわんぱく保育園瑞江

日	曜日	献立	材料	おやつ	材料
15	木	軟飯 豚汁 赤魚の鹽香焼き 小松菜のお浸し ヨーグルト	米 豚肉、豆腐、人参、大根、里芋、長葱 赤魚、青のり 小松菜、もやし、人参 ヨーグルト	チーズクッキー	小麦粉、ベーキングパウダー バター、粉チーズ
16	金	肉あんかけうどん れんこんサラダ フルーツポンチ	うどん、豚肉、玉葱、人参、カレー粉、小麦粉、片栗粉、グリーンピース ひじき、蓮根、枝豆、コーン、マヨドレ 費桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 焼き軟飯	牛乳 米、かつお節
17	土	豚丼 味噌汁 がんもどき南島の黒糖 フルーツ	米、豚肉、玉葱、生薑、キャベツ ワカメ、玉葱 がんも、南瓜、いんげん フルーツ	牛乳 いちごゼリー	牛乳 ゼリーの素 りんご缶
19	月	軟飯 納豆汁 さけの薄焼き風 南瓜のいとこ煮 フルーツポンチ	米 納豆、にら、人参 さけ、小麦粉、片栗粉 南瓜、ゆで大豆 費桃缶、みかん缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 ぶどうフルーチェ	牛乳 ぶどうフルーチェ 牛乳
20	火	ハヤシライス(軟飯) コンソメスープ 春雨サラダ フルーツヨーグルト	米、豚肉、生薑、にんにく、玉葱、人参、マッシュルーム、片栗粉、バター、ケチャップ、トマトピューレ、ソース、グリーンピース 白菜、玉葱 ツナ、春雨、胡瓜、人参、ごま油 ヨーグルト、みかん缶	牛乳 スノーボールクッキー	牛乳 小麦粉、片栗粉 スキムミルク、粉糖
21	水	野菜うどん 鶏肉の唐揚げ ナムル フルーツ	うどん、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、干し椎茸、にら、長葱、ごま油 鶏肉、生薑、にんにく、小麦粉、片栗粉 もやし、ワカメ、ごま油、胡麻 フルーツ	牛乳 菜めし軟飯	牛乳 米、菜めしの素
22	木	軟飯 すまし汁 たらのみそマヨ焼 なすのそぼろ炒め ヨーグルト	米 そうめん、水菜 たら、マヨドレ 豚挽肉、なす、人参、万能葱 ヨーグルト	牛乳 マカロニナポリタン	牛乳 マカロニ、人参 玉葱、ピーマン、コーン ケチャップ
23	金	*クリスマス・お誕生日* ピラフ(軟飯) コーンポタージュ ミートローフ ポトフ フルーツ	米、ツナ、人参、玉葱、バター、ドライパセリ 玉葱、牛乳、クリームコーン缶、コーン、コーンスターチ、ドライパセリ 豚挽肉、豆腐、玉葱、片栗粉、玉葱、マッシュルーム、デミグラスソース、人参、スナップえんどう じゃが芋、ブロッコリー、パプリカ、コーン、マヨドレ、人参、フルーツ	牛乳 クリスマスケーキ	牛乳 スイスロール、ホイップ いちご
24	土	五目うどん 豆腐チャンプルー フルーツ	うどん、白菜、大根、人参、油揚げ、干し椎茸 豆腐、豚肉、キャベツ、人参、長葱、ごま油 フルーツ	牛乳 さつま芋軟飯	牛乳 米、さつま芋、胡麻
26	月	軟飯 味噌汁 鶏肉の塩香焼き 筑前煮 フルーツポンチ	米 かぶ、かぶの葉 鶏肉、塩こうじ ごぼう、蓮根、たけのこ、人参、こんにゃく、鶏肉、絹さや みかん缶、費桃缶、バナナ、レモン果汁	牛乳 青のりしらすチーストースト	牛乳 食パン、マヨドレ しらす、粉チーズ 青のり
27	火	軟飯 コンソメスープ ポトフ 大根サラダ フルーツ	米 白菜、玉葱 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 ツナ、大根、胡瓜、ごま油、胡麻 フルーツ	牛乳 いちご蒸しパン	牛乳 小麦粉、スキムミルク ベーキングパウダー いちごジャム
28	水	肉うどん 焼肉入り玉子焼き かぼちゃサラダ ヨーグルト	うどん、豚肉、人参、玉葱、干し椎茸、ワカメ、小松菜 卵、豚挽肉、玉葱、絹さや 南瓜、胡瓜、人参、マヨドレ ヨーグルト	牛乳 いなり寿司(軟飯)	牛乳 米、油揚げ

*材料の入荷状況や・配達・天候等の都合により、献立を変更させて頂く場合がございます。
 *午飯おやつは牛乳をご提供致します。
 *だし汁には・かつお節・昆布・煎干しを使用しています。
 *調味料として・醤油・三温糖・塩・味噌・サラダ油・ゴマ油・酢・コンソメ・中華だしを使用しています。
 *今月のフルーツは・バナナ・りんご・オレンジ・みかんを使用する予定です。
 *今月のカミカミメニューは、16日れんこんサラダです。

