令和５年12月　離乳食献立表

社会福祉法人　都島友の会
幼保連携型認定こども園　桜宮児童セン

日 曜日	AM間食	昼食	材料	間食 （3時）	材料	延長 （6時）	材料
		離乳　後期食					
1 金	ハイハイン 野菜	大根ご飯 魚の磯辺焼き お浸し　みそ汁	米　大根　油揚げ　醤油　上白糖　かつお昆布だし　/　豆腐　玉葱　かつお昆布だし　味噌 鱈　塩こうじ　青のり キャベツ　ほうれん草　人参　醤油　上白糖　かつお昆布だし	さつま芋 スティック	さつま芋 上白糖	ハイハイン	ハイハイン
2 土	ハイハイン	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁	米　鶏肉　ほうれん草　人参　醤油　上白糖　かつお昆布だし えのき茸　里芋　かつお昆布だし　味噌	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜		
4 月	ハイハイン 野菜	軟飯　スティック野菜 鶏肉の塩焼き オニオンスープ	米　/　胡瓜　大根　人参　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし 鶏肉　食塩 玉葱　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖	豆乳バナナ パンケーキ	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　豆乳 バナナ ほうれん草	スイート ポテト	さつま芋 上白糖
5 火	ハイハイン	軟飯　みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 もやしナムル	米　/　じゃが芋　わかめ　かつお昆布だし　味噌 鶏肉　ひじき　玉葱　人参　ブロッコリー　醤油　上白糖　かつお昆布だし もやし　胡瓜　人参　醤油　上白糖　かつお昆布だし	ホットドック	パン　コーン キャベツ 酢　上白糖 食塩	ハイハイン	ハイハイン
6 水	ハイハイン 野菜	軟飯　お浸し 魚の味噌煮 けんちん汁	米　/　白菜　小松菜　えのき茸　醤油　上白糖　かつお昆布だし 白身魚　味噌　醤油　上白糖　かつお昆布だし 豆腐　大根　人参　里芋　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい	バナナ	バナナ
7 木	ハイハイン	ちゃんぽん きゅうりのおかか和え 煮浸し	中華麺　豚肉　もやし　人参　玉葱　食塩　醤油　上白糖　かつお昆布だし 胡瓜　かつお節　醤油　上白糖　かつお昆布だし キャベツ　コーン　醤油　上白糖　かつお昆布だし	いなりおにぎり	米　人参 油揚げ 醤油　上白糖 かつお昆布だし	人参蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 人参
8 金	ハイハイン 野菜	軟飯 ビーフシチュー キャベツサラダ	米　/ 牛肉　玉葱　じゃが芋　人参　かつお昆布だし　ケチャップ　醤油　上白糖　食塩　片栗粉 キャベツ　胡瓜　コーン　ブロッコリー　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし	ジャムサンド	食パン いちごジャム	お子様せんべい	お子様せんべい
9 土	ハイハイン	焼きそば スープ	中華麺　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　食塩　醤油　上白糖　かつお昆布だし チンゲン菜　大根　かつお昆布だし	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜		
11 月	ハイハイン 野菜	軟飯　青梗菜の和え物 鶏肉のつけ焼き みそ汁	米　/　青梗菜　キャベツ　醤油　上白糖　かつお昆布だし 鶏肉　醤油　上白糖 豆腐　なめこ　かつお昆布だし　味噌	ふかし芋	さつま芋	南瓜蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 南瓜
12 火	ハイハイン	軟飯　みそ汁 魚のおろし煮 胡瓜としらすの酢の物	米　/　豆腐　小松菜　かつお昆布だし　味噌 鱈　大根　玉葱　人参　醤油　上白糖　かつお昆布だし 胡瓜　しらす　わかめ　酢　上白糖　醤油　かつお昆布だし	南瓜ケーキ	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 南瓜	お子様せんべい	お子様せんべい
13 水	ハイハイン 野菜	牛肉と野菜のどんぶり 春雨サラダ みそ汁	米　牛肉　人参　玉葱　醤油　上白糖　かつお昆布だし　片栗粉 春雨　胡瓜　キャベツ　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし 油揚げ　わかめ　かつお昆布だし　味噌	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜
14 木	ハイハイン	軟飯　大根サラダ 厚揚げのマーボー豆腐 もやしスープ	米　/　大根　胡瓜　レタス　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし 厚揚げ　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　醤油　上白糖　味噌　かつお昆布だし　片栗粉 もやし　食塩　醤油　上白糖　かつお昆布だし	里芋の青のり煮	里芋 食塩 青のり	ホットケーキ	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水
15 金	ハイハイン 野菜	パン　トマトサラダ ほうれん草と南瓜のシチュー スープ	パン　/　トマト　胡瓜　わかめ　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし 鶏肉　マカロニ　玉葱　南瓜　豆乳　かつお昆布だし　上白糖　食塩　片栗粉 人参　ほうれん草　えのき茸　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖	そば飯 おにぎり	米　牛肉 中華麺 玉葱　人参 醤油　上白糖	ハイハイン	ハイハイン
16 土	ハイハイン	チキンピラフ スープ	米　鶏肉　玉葱　ピーマン　コーン　食塩　醤油　上白糖　かつお昆布だし 人参　白菜　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜		
18 月	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 鶏の照り焼き 小松菜の煮浸し	米　/　豆腐　玉葱　かつお昆布だし　味噌 鶏肉　醤油　上白糖 小松菜　油揚げ　人参　えのき茸　醤油　上白糖　かつお昆布だし	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト バナナ	じゃが芋 蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 じゃが芋
19 火	ハイハイン	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米　牛肉　玉葱　人参　じゃが芋　かつお昆布だし　ケチャップ　醤油　上白糖　食塩　片栗粉 キャベツ　胡瓜　コーン　人参　/　玉葱　酢　醤油　上白糖　かつお昆布だし バナナ	大根がゆ （軟飯）	米　大根 食塩	お子様せんべい	お子様せんべい
20 水	ハイハイン 野菜	焼きうどん もやしサラダ みそ汁	うどん　豚肉　玉葱　人参　キャベツ　醤油　上白糖　かつお昆布だし もやし　胡瓜　人参　酢　上白糖　醤油　かつお昆布だし 厚揚げ　青梗菜　かつお昆布だし　味噌	豆腐の きなこかけ	豆腐 きな粉 上白糖	バナナ	バナナ
21 木	ハイハイン	軟飯　里芋のそぼろ炒め 魚の塩焼き みそ汁	米　/　里芋　鶏肉　小松菜　人参　ひじき　醤油　上白糖　かつお昆布だし　片栗粉 鱈　食塩 南瓜　油揚げ　かつお昆布だし　味噌	人参蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 人参	ハイハイン	ハイハイン
22 金	ハイハイン 野菜	チキンライス マカロニサラダ ほうれん草のスープ	米　鶏肉　玉葱　人参　コーン　ケチャップ　上白糖　食塩　かつお昆布だし マカロニ　胡瓜　キャベツ　人参　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし ほうれん草　えのき茸　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン	ハイハイン
23 土	ハイハイン	豚肉どんぶり みそ汁	米　豚肉　玉葱　もやし　醤油　上白糖　かつお昆布だし　片栗粉 えのき茸　里芋　かつお昆布だし　味噌	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜		
25 月	ハイハイン 野菜	軟飯　みそ汁 鮭のしょうゆ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	米　/　里芋　玉葱　かつお昆布だし　味噌 鮭　醤油　上白糖 厚揚げ　人参　小松菜　醤油　上白糖　かつお昆布だし	コーン蒸しパン	小麦粉　油 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 上白糖　水 コーン	バナナ	バナナ
26 火	ハイハイン	軟飯　春雨スープ 野菜の甘酢炒め ブロッコリーサラダ	米　/　春雨　人参　小松菜　かつお昆布だし　食塩　醤油　上白糖 豚肉　鶏肉　玉葱　人参　ピーマン　ケチャップ　酢　醤油　上白糖　かつお昆布だし　片栗粉 ブロッコリー　胡瓜　コーン　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜
27 水	ハイハイン 野菜	刻みきつねうどん 鶏肉とキャベツのサラダ バナナ	うどん　油揚げ　玉葱　人参　食塩　醤油　上白糖　かつお昆布だし 鶏肉　キャベツ　ひじき　コーン　酢　上白糖　食塩　かつお昆布だし バナナ	混ぜご飯 おにぎり	米 豚肉　人参 醤油　上白糖 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい
28 木	ハイハイン	軟飯　しらす和え 豚肉の生姜炒め みそ汁	米　/　小松菜　キャベツ　しらす　醤油　上白糖　かつお昆布だし 豚肉　玉葱　エリンギ　醤油　上白糖　かつお昆布だし 豆腐　油揚げ　かつお昆布だし　味噌	オーブンポテト	じゃが芋 食塩	ハイハイン野菜	ハイハイン野菜

今年の冬至は22日です。
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
にんじん、れんこん、なんきん…などなどなど。
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士　作成