



# 12月離乳食献立表

社会福祉法人徳誠福祉会  
小浜保育園

日	曜日	献立名	主材料名	おやつ
1	水	蒸しパン コーンと野菜のホワイトソース フルーツ付合せ コーンクリームスープ	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ クリームシチューの素 人参 牛乳	ウエハース ヨーグルト 野菜せんべい
2	木	おかゆ 豚肉と白菜のトロトロ煮 すまし汁	豚肉 白菜 ブロッコリー わかめ	ビスケット 野菜せんべい
3	金	おかゆ 肉豆腐 マッシュポテト 玉ねぎスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ えのき ジャガイモ	マンナビスケット ミルクウエハース
4	土	おかゆ 鶏肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ トマト	ビスケット ハイハイ
5	日	休 日		
6	月	スパゲッティナポリタン パナナ 青梗菜のスープ	玉ねぎ スパゲッティ ビーマン ケチャップ わかめ 白ごま	ハイハイ ひじきせんべい
7	火	おかゆ 焼魚 切干大根あんかけ わかめ汁	紅鮭 切干大根 人参 わかめ 豆腐	マンナビスケット ウエハースヨーグルト
8	水	ココア蒸しパン マカロニホワイトソース和え ソーセージあんかけ キウイフルーツ お茶	ソーセージ ホットケーキミックス 牛乳 人参 マヨネーズ マカロニ	野菜せんべい たまごボーロ
9	木	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ スープスパゲッティ	鶏肉 人参 ブロッコリー 玉ねぎ わかめ コンソメ レタス 片栗粉 スパゲッティ	ひじきせんべい パフリング
10	金	おかゆ 野菜あんかけ肉だんご スパゲッティ コンソメスープ	挽肉 人参 玉ねぎ 牛乳 卵 パン粉 ケチャップ スパゲッティ	ビスケット ミルクウエハース
11	土	おかゆ 豚肉の肉じゃが風 コーンスープ	鶏肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ トマト	ウエハース 林檎のハイハイ
12	日	休 日		
13	月	煮込みうどん パナナ 麦 茶	鶏肉 うどん ナルト 出し昆布	林檎のハイハイ たまごボーロ
14	火	おかゆ 野菜ソテー 鶏肉と野菜の中華あんかけ すまし汁	エビ もやし 人参 ビーマン 大天 卵 玉ねぎ	ハイハイ ビスケット
15	水	蒸しパン マカロニホワイトソース和え すりおろしりんご 麦 茶	ホワイトソース 牛乳 マカロニ 蒸しパン	パフリング 野菜せんべい
16	木	おかゆ ハムとブロッコリーのやわらか煮 すまし汁	豚肉 ジャガイモ 玉ねぎ	たまごボーロ 林檎のハイハイ
17	金	おかゆ 鶏肉の野菜あんかけ煮 ほうれん草汁	鶏肉 焼肉のたれ チーズ さつま芋 ほうれん草 大揚げ	野菜せんべい マンナビスケット
18	土	おかゆ 野菜肉じゃが トマトサラダ 麦 茶	豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ トマト ツナ缶	マンナビスケット 野菜せんべい
19	日	休 日		
20	月	鶏にゅうめん すりおろしりんご 麦 茶	素麺 卵 鶏もも肉 にんべんのたれ	小魚せんべい たまごボーロ
21	火	おかゆ スパゲッティ 肉団子のあんかけ ジャガイモ汁	挽肉 人参 玉ねぎ キャベツスパゲッティ 牛乳 パン粉 ケチャップ ジャガイモ	小魚せんべい 緑黄色野菜ボーロ
22	水	おかゆ 野菜たっぷり和風煮込み パナナ 麦 茶	ジャガイモ 人参 玉ねぎ コーン	たまごボーロ ウエハース
23	木	おかゆ キャベツと竹輪の鯛そぼろあんかけ ほうれん草汁	竹輪 ほうれん草 人参 天ぷら粉 卵 キャベツ	パフリング 野菜せんべい
24	金	《12月お誕生会》 チキンライスホワイトソースかけ わかめスープ	鶏もも肉 人参 玉ねぎ ビーマン ホワイトソース	野菜のハイハイ たまごボーロ
25	土	おかゆ 野菜の和風のトロトロ煮 麦 茶	ジャガイモ 人参 玉ねぎ 豚肉 トマト	ハイハイ マンナビスケット
26	日	休 日		
27	月	野菜あんかけうどん 麦 茶	乾麺 キャベツ 人参 玉ねぎ	マンナビスケット たまごボーロ
28	火	おかゆ さつま芋のレモン煮 きんぴらごぼう キャベツ汁	豚肉 さつま芋 人参 大揚げ ごぼう なす	小魚せんべい ひじきせんべい
29	水	年 末 休 業		
30	木	年 末 休 業		
31	金	年 末 休 業		

## ～ 乳児の食事時間の目安 ～

赤ちゃんが食事に集中できるのは、長くても10分程度くらいだと言われています。だらだらと食べると、おなかにも負担がかかります。赤ちゃんは自分の「適量」をわかっていますから、食べるのに飽きてあそび始めたら、おなかがいっぱいのはずです。すぐに食事を切り上げましょう。また、おやつは食事を補助するものなので、ほしがらないようなら無理に食べる必要はないでしょう。







