12月の献立表（離乳食）

富田保育園

令和５年度

日	曜日	献　立　名	主な材料	おやつ(午前・午後)		
1	金	野菜たっぷり煮込みうどん　赤魚のせ	赤魚　キャベツ　人参　もやし　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	○
2	土	お粥　タラの煮つけ　具沢山スープ	たら　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
3	日	休　日		スイミング		
4	月	お粥、ホキの煮つけ　小松菜おかか和え　南瓜汁	ほき　小松菜　鰹節　トマト　南瓜	おかし	おかし	□
5	火	お粥、ホッケ煮　野菜のなめたけ和え　トマト 納豆汁	ほっけ　キャベツ　人参　きゅうり　トマト　納豆　豆腐	おかし	おかし	○
6	水	お粥　焼き鮭　クリームシチュー　お吸い物	鮭　じゃが芋　玉ねぎ　人参　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	△
7	木	お粥、カレイの煮つけ　温野菜　トマト　スープ	カレイ　キャベツ　人参　トマト	おかし	煮りんご	□
8	金	お粥、赤魚入り　野菜雑炊	赤魚　キャベツ　人参　玉ねぎ　椎茸	おかし	おかし	○
9	土	お粥　タラの煮つけ　具沢山スープ	たら　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
10	日	休　日				
11	月	お粥、ホッケとほうれん草の柔か煮　トマト　豆腐汁	ほっけ　ほうれん草　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
12	火	お粥、焼き鮭　きゅうりのお浸し　トマト　けんちん汁	鮭　きゅうり　トマト　大根　人参	おかし	おかし	○
13	水	お粥、カレイの煮つけ　マカロニサラダ　トマト お吸い物	カレイ　マカロニ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	フルーツヨーグルト	△
14	木	お粥、ホキと玉ねぎの柔か煮　トマト　豆腐汁	ほき　玉ねぎ　きゅうり　もやし　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
15	金	お粥、赤魚とほうれん草の煮込みうどん	赤魚　ほうれん草　玉ねぎ　白菜　人参　うどん麺	おかし	おかし	○
16	土	お粥　タラの煮つけ　具沢山スープ	たら　じゃが芋　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
17	日	休　日				
18	月	お粥、ホキ煮　人参しりしり　トマト　豆腐汁	ホキ　人参　ツナ缶　トマト　豆腐	おかし	おかし	□
19	火	納豆粥、焼き鮭　キャベツ煮びたし　トマト 菜っ葉汁	鮭　納豆　キャベツ　人参　椎茸　トマト　菜っ葉	おかし	おかし	○
20	水	お粥、ホッケ煮　トマト　お吸い物	ほっけ　玉ねぎ　トマト　豆腐	おかし	フルーツ	△
21	木	お粥、カレイの煮つけ　温野菜サラダ　大根汁	カレイ　レタス　きゅうり　トマト　大根　椎茸	おかし	ヨーグルト	□
22	金	お粥、銀たら　南瓜煮　トマト　お吸い物	銀たら　南瓜　トマト　人参　玉ねぎ　三つ葉	おかし	おかし	○
23	土	お粥　赤魚煮　具沢山スープ	赤魚　玉ねぎ　人参	おかし	おかし	△
24	日	休　日				
25	月	お粥、タラ煮　きゅうり納豆和え　トマト　スープ	たら　きゅうり　納豆　トマト	おかし	おかし	□
26	火	お粥、カレイの煮つけ　ブロッコリー　トマト　白菜汁	カレイ　ブロッコリー　トマト　白菜　椎茸	おかし	おかし	○
27	水	お粥、焼き鮭　春雨と野菜の柔か煮　トマト お吸い物	鮭　春雨　玉ねぎ　人参　きゅうり　トマト　豆腐	おかし	ヨーグルト	△
28	木	お粥、ホッケ焼き　温野菜サラダ　トマト　豆腐汁	ほっけ　玉ねぎ　レタス　きゅうり　トマト　豆腐　椎茸	おかし	ゼリー	□
29	金	お正月休み				
30	土	（～3日まで）				
31	日					

～旬の食材を離乳食に～

冬が旬の野菜は、大根・人参・白菜・ネギ・ニラ・ほうれん草・小松菜などがあげられます。βカロテンやビタミンCが豊富で、皮膚や粘膜を保護してくれます。また、根菜類には体を温めてくれる効果があるので、風邪予防にも効果的です。【根菜のひき肉あんかけ】【白菜とタラの煮込み】【しらすとほうれん草のお浸し】など、たんぱく質と合わせることでしっかりと栄養とることが出来ます。冬野菜を食べて、この冬を乗り切りましょう

□お茶　◎湯冷まし　△ジュース