

2023年12月 離乳食献立表(後期食)

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友測児童センター分園

日 曜日	AM時食	昼食	離乳 後期食				
			材料	糖食 (3歳)	材料	延長 (6歳)	
1 金	ハイハイ 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 鰯 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	ハイハイ
2 土	ハイハイ	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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
4 月	ハイハイ 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 A-キップ バター 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	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
6 水	ハイハイ 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	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	人参蒸しパン	小麦粉 油 A-キップ バター 上白糖 水 人参
8 金	ハイハイ 野菜	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	ハイハイ	ハイハイ
9 土	ハイハイ	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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
11 月	ハイハイ 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 A-キップ バター 上白糖 水 南瓜
12 火	ハイハイ	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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜
13 水	ハイハイ 野菜	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 鰯 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 A-キップ バター 上白糖 水 南瓜	お子様せんべい	お子様せんべい
14 木	ハイハイ	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 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 A-キップ バター 上白糖 水
15 金	ハイハイ 野菜	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	オープンポテト	じゃが芋 食塩	ハイハイ	ハイハイ
16 土	ハイハイ	チキンピラフ スープ	米 鶏肉 玉葱 ビーマン 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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
18 月	ハイハイ 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 A-キップ バター 上白糖 水 じゃが芋
19 火	ハイハイ	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 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	軟飯 なんきんサラダ 魚の照り焼き ずまし汁	米 / 南瓜 大豆 胡瓜 人参 酢 上白糖 食塩 かつお昆布だし 鰯 醤油 上白糖 豆腐 小松菜 かつお昆布だし 味噌	お子様せんべい	お子様せんべい	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜
22 金	ハイハイ 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	ハイハイ
23 土	ハイハイ	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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
25 月	ハイハイ 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	ハイハイ
26 火	ハイハイ	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 A-キップ バター 上白糖 水 コーン	バナナ	バナナ
27 水	ハイハイ 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	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 ビーマン 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	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜

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。
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。

MERRY CHRISTMAS



ワイエスフードサービス
管理栄養士 作成