

12月 献立表 離乳食(中期)

2020年 12月

エレナ保育園

日付	献立名		食材名				日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他		昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 火	7倍粥 かかれい野菜の豆乳煮 野菜の煮つぶし(ブロッコリー・にんじん) オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アボち粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 オレンジ、日本かぼちゃ	水稲穀粒、じゃがいも、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、アレルギ ー用ミルク、麦茶	14 月	7倍粥 かかれいたまねぎあん 小松菜とにんじんの煮びたし 野菜のだし煮(白菜・にんじん) キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎小松菜粥	まがれい	たまねぎ、こまつな、にんじん、はく さい、キウイフルーツ	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶
2 水	7倍粥 鶏さしみと野菜のトマト煮 ほうれん草とにんじんの和え物 野菜の煮つぶし(白菜・たまねぎ) みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎きなこと粥	鶏肉	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 ほうれん草、はくさい、うんしゅう みかん	水稲穀粒、水稲全かゆ	水、かつお・昆布だし、トマト ピューレ、昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶、きな こ	15 火	7倍粥 かかれいのみず煮 チンゲン菜のお浸し 野菜の煮つぶし(大根・にんじん) オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎きなこと粥	鶏肉	たまねぎ、チンゲンサイ、だいご ん、にんじん、オレンジ	水稲穀粒、かたくり粉、水稲全か ゆ	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶、きな こ
3 木	7倍粥 かかれいのみず煮 じゃがいもにんじん煮 けんちん汁 バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎バナナ粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、水綿豆腐	にんじん、だいごん、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがい も、水稲めし	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	16 水	7倍粥 鶏だんご野菜のトマト煮 キャベツとコーンの和え物 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎トマト粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏さしみミンチ	たまねぎ、グリーンピース、にんじ ん、キャベツ、きゅうり、スイー トコーン、りんご、トマト	水稲穀粒、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、トマト ピューレ、アレルギー用ミ ルク、麦茶
4 金	7倍粥 鶏さかれい野菜あんかけ 野菜の煮つぶし(キャベツ・さつまいも) 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎さつま芋粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、り んご	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、かつお・昆布だし、昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶	17 木	7倍粥 かかれい野菜あん ほうれん草のしらす和え 野菜の煮つぶし(かぼちゃ・たまねぎ) みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アボち粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	まがれい、しらす干し	たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、西洋かぼちゃ、うんしゅうか ん	水稲穀粒、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶
5 土	くたくたきざみトマトうどん(米粉めん) アボちの和え物 じゃがいもの豆乳スープ オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アボち粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	豆乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、 ブロッコリー、オレンジ、トマト	米粉めん、じゃがいも、水稲穀粒	かつお・昆布だし、トマト ピューレ、アレルギー用ミ ルク、麦茶	18 金	7倍粥 鶏だんご野菜あんかけ 温野菜の和え物 スープ(キャベツ・たまねぎ・コーン) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アボち粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏さしみミンチ	たまねぎ、青ピーマン、赤ピーマ ン、ブロッコリー、西洋かぼちゃ、 にんじん、キャベツ、スイートコー ン、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、水稲めし	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶
7 月	7倍粥(さつまいも) 鶏さかれい野菜あん 野菜の煮つぶし(ブロッコリー・カリフラ ワー) スープ(豆腐・チンゲン菜) 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎さつま芋粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏さしみミンチ、絹ごし豆腐	たまねぎ、青ピーマン、にんじん、 ブロッコリー、カリフラワー、チンゲ ンサイ、りんご	水稲穀粒、さつまいも、かたくり 粉、水稲めし	水、かつお・昆布だし、昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶	19 土	7倍粥 具だくさんくたくたうどん(米粉めん) 野菜の煮つぶし(白菜・じゃがいも) キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎きなこと粥	鶏肉	西洋かぼちゃ、にんじん、だいご ん、はくさい、キウイフルーツ	米粉めん、じゃがいも、水稲全か ゆ	かつお・昆布だし、昆布だ し、アレルギー用ミルク、麦 茶、きなこと
8 火	7倍粥 かかれいのみず煮 じゃがいもにんじんの煮物 野菜の煮つぶし(白菜・たまねぎ) キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎にんじん粥	まがれい	にんじん、はくさい、たまねぎ、キ ウイフルーツ	水稲穀粒、かたくり粉、じゃがいも	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	21 月	くたくた鶏煮込みうどん(米粉めん) 野菜の煮つぶし(白菜・じゃがいも) オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉	キャベツ、りょくとうもやし、にんじ ん、青ピーマン、ブロッコリー、ス イートコーン、たまねぎ、オレンジ	米粉めん	かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶
9 水	マーボー丼 かぼちゃのマッシュ 小松菜とにんじんの煮物 みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎かぼちゃ粥	鶏さしみミンチ、絹ごし豆腐	西洋かぼちゃ、こまつな、にんじ ん、うんしゅうみかん、日本かぼ ちゃ	水稲穀粒、かたくり粉	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	22 火	7倍粥 豆乳野菜のそぼろ煮 かぼちゃ煮つぶし 野菜のだし煮(キャベツ・たまねぎ・コー ン) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎かぼちゃ粥	水綿豆腐、鶏さしみミンチ	たまねぎ、ブロッコリー、西洋かぼ ちゃ、キャベツ、スイートコーン、バ ナナ、日本かぼちゃ	水稲穀粒	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶
10 木	7倍粥 かかれいあんかけ 野菜のだし煮(キャベツ・にんじん・もや し) 大根と大根菜の和え物 バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎大根粥	まがれい	キャベツ、にんじん、りょくとうもや し、だいごん、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶	23 水	7倍粥 かかれい煮つけ 小松菜とキャベツの和え物 野菜の煮つぶし(じゃがいもにんじん) みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎小松菜粥	まがれい	こまつな、キャベツ、スイートコー ン、にんじん、うんしゅうみかん	水稲穀粒、じゃがいも	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶
11 金	7倍粥 かかれいのおろし煮 白菜とにんじんの煮物 野菜の煮つぶし(さつま芋・たまねぎ) オレンジ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎さつま芋粥	まがれい	だいごん、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、たまねぎ、オレンジ	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	24 木	7倍粥 豆腐もろろあん もやしとにんじんの煮物 コンソープ 煮りんご(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎きなこと粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	絹ごし豆腐、鶏さしみミンチ	たまねぎ、りょくとうもやし、にんじ ん、スイートコーン、りんご	水稲穀粒、かたくり粉、水稲全か ゆ	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶、きなこと
12 土	くたくた鶏煮込みうどん(米粉めん) かぼちゃのどろ煮 キウイ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎ツナ粥	鶏肉、まぐろ缶詰	だいごん、にんじん、たまねぎ、西 洋かぼちゃ、キウイフルーツ	米粉めん、水稲穀粒	かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	25 金	7倍粥 ささみのトマト煮 ブロッコリーとにんじんの和え物 かぼちゃポタージュ バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アボち粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml)	鶏肉、豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、 スイートコーン、西洋かぼちゃ、バ ナナ	水稲穀粒、かたくり粉、水稲めし	水、かつお・昆布だし、トマト ピューレ、昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶
26 土	鶏と野菜のあんかけうどん(米粉めん) じゃがいもにんじんの煮物 チンゲン菜の煮浸し みかん煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎にんじん粥	鶏さしみミンチ	はくさい、にんじん、りょくとうもや し、チンゲンサイ、うんしゅうみか ん	米粉めん、かたくり粉、じゃがい も、水稲穀粒	水、かつお・昆布だし、アレル ギー用ミルク、麦茶	26 土	7倍粥 かかれいのみず煮 三色野菜のお浸し 野菜の煮つぶし(さつま芋・ブロッコリー) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎さつま芋粥	まがれい	こまつな、りょくとうもやし、にんじ ん、ブロッコリー、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶
28 月	7倍粥 かかれいのみず煮 三色野菜のお浸し 野菜の煮つぶし(さつま芋・ブロッコリー) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎さつま芋粥	まがれい	こまつな、りょくとうもやし、にんじ ん、ブロッコリー、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶	28 月	7倍粥 かかれいのみず煮 三色野菜のお浸し 野菜の煮つぶし(さつま芋・ブロッコリー) バナナ煮つぶし(15g) アレルギー用ミルク(100ml)	◎麦茶 ◎アレルギー用ミルク (100ml) ◎さつま芋粥	まがれい	こまつな、りょくとうもやし、にんじ ん、ブロッコリー、バナナ	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも	水、昆布だし、かつお・昆布 だし、アレルギー用ミルク、 麦茶

※日曜日の献立は土曜日と同じメニューになります。