

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 ◎アボカド粥 ◎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 鶏さき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) | 鶏さきみミンチ | 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 ◎アブ粥 ◎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) アロココーの和え物 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 ◎アロココー粥 ◎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 ◎アロココー粥 ◎アレルギー用ミルク (100ml) | 鶏さきみミンチ | 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) | 鶏さきみミンチ、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 | 鶏さきみミンチ、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、鶏さきみミンチ | 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、鶏さきみミンチ | 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 さきみのトマト煮 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 ◎アロココー粥 ◎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) じゃがいもとにんじんの煮物 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 | 鶏さきみミンチ | 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 かかれいほぐし煮 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 かかれいほぐし煮 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 かかれいほぐし煮 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。