

2021年
12月

予定献立表

ひかりのこ 保育園

管理栄養士 上原 育代

日	曜日	こんだて	＜あか＞ 血や肉をつくる	＜きいろ＞ 熱や力になる	＜みどり＞ 体の調子を整える	おやつ	
1日	水	強化あわごはん 肉じゃが 納豆和え キャベツのみそ汁 果物	豚肉 納豆 油揚げ きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 油 砂糖 パン	人参 玉葱 乾しいたけ いんげん こまつな 白滝 のり キャベツ えのき ねぎ かき	保育乳 揚げパン	
2日	木	カレーピラフ 鮭の香味焼き 豆腐サラダ 白菜スープ 果物	鶏肉 さげ 豆腐 ベーコン 卵 ツナ缶 牛乳	米 油 マヨネーズ 小麦粉	人参 玉葱 ビーマン しょうが ほうれん草 コーン缶 白菜 もずく りんご	保育乳 もずくのヒラヤーチー	
3日	金	ミートスパゲティ チーズ ブロッコリーじゃこ和え アーサ汁 果物	豚ひき肉 チーズ しらす 豆腐 ツナ缶 豆乳	スパゲティ 小麦粉 油 ごま 砂糖 米	セロリ 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム缶 トマト缶 ブロッコリー あおさ パナナ	豆乳 みそおにぎり	
4日	土	スープかけごはん ゴボウサラダ スライストマト 果物	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	米 砂糖 油 ごま マヨネーズ 小麦粉 さつま芋	こまつな ごぼう 人参 胡瓜 トマト みかん	保育乳 芋蒸しカステラ	
6日	月	雑穀ごはん 豚肉洋風照焼 中華風野菜炒め 豆腐と小松菜のみそ汁 果物	豚肉 豆腐 粉チーズ 牛乳	米 雑穀 砂糖 油 バター 小麦粉	にんにく 人参 玉葱 もやし キャベツ ビーマン こまつな 長ねぎ みかん	保育乳 チーズサブレ	
7日	火	強化玄米ごはん きびなご唐揚げ ハリハリ大根 かぼちゃのそぼろ煮 もずくスープ 果物	きびなご 鶏ひき肉 豆腐 ツナ缶 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 そうめん	人参 切干大根 かぼちゃ 玉葱 いんげん もずく ねぎ キャベツ りんご	保育乳 ソーメンチャンプルー	
8日	水	カレーライス コールスローサラダ チンゲン菜スープ フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉バター砂糖 マヨネーズ ごま	人参 玉葱 セロリ ビーマン キャベツ 胡瓜 コーン缶 チンゲン菜 えのき フルーツ缶	保育乳 ふのラスク カリカリ煮干し	
9日	木	強化あわごはん さばの梅干し煮 からしな和え 豚汁 果物	さば 豆腐 ツナ缶 豚肉 牛乳	米 あわ 砂糖 黒糖 油 さつま芋 ごま	梅干し からしな 人参 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ パナナ	保育乳 大学芋	
10日	金	麦ごはん 豚レバーと鶏肉のカレー揚 げ ゆでブロッコリー 千切りイリチー 中華コンスープ 果物	豚レバー 鶏肉 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 パン バター 砂糖	ブロッコリー 切干大根 昆布 人参 こんにゃく コーン缶 こまつな しめじ かき	保育乳 フレンチトースト	
11日	土	厨房消毒のためお弁当持参				12時降園 職員研修会	
13日	月	牛丼 切干大根サラダ なすのみそ汁 果物	牛肉 卵 豆腐 ウインナー チーズ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ぎょうざの皮	玉葱 人参 しめじ 白滝 胡瓜 切干大根 なす ねぎ ビーマン コーン缶 みかん	保育乳 ぎょうざの皮ピザ	
14日	火	ロールパン 魚フライタルソース ホウレン草ときのこのソテー パンパキンスープ 果物	キング 卵 牛乳 ベーコン 生クリーム 豆乳	パン 小麦粉 卵 油 マヨネーズ バター 米 ごま	ピクルス ビーマン ほうれん草 えのき しめじ かぼちゃ セロリ 玉葱 パセリ わかめ りんご	豆乳 ワカメおにぎり	
15日	水	ふりかけごはん 豆腐チャンプルー もずくの酢の物 ソーキ汁 果物	豆腐 ツナ缶 豚ソーキ 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 小麦粉 黒糖	人参 キャベツ もやし ビーマン もずく 胡瓜 大根 レタス 昆布 かき	保育乳 ちんぴん	
16日	木	強化玄米ごはん さばの甘酢焼き 三色きんぴらごぼう 白菜みそ汁 果物	さば 油揚げ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 油 ごま さつま芋	ごぼう にんじん ビーマン 白菜 こまつな みかん	保育乳 ふかし芋	
17日	金	ドライカレー 粉ふき芋 ホウレン草 コーンと和え アーサ汁 ヨーグ ルト	豚ひき肉 豆腐 ヨーグルト 卵 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	人参 玉葱 ビーマン にんにく マッシュルーム缶 ほうれん草 えのき コーン缶 あおさ いちご	保育乳 ジャムサンド	
18日	土	第4回クリスマス発表会 午前9時半～ 教会堂於				終了後降園	
20日	月	強化あわごはん 酢豚 からしな和え コンスープ 果物	豚肉 豆腐 卵 ツナ缶 豆乳 きな粉 牛乳	米 あわ じゃが芋 砂糖 油 片栗粉 芋くず タピオカ	人参 玉葱 たけのこ ビーマン 乾しいたけ パイン缶 からしな コーン缶 キャベツ みかん	保育乳 豆乳くずもち	
21日	火	強化玄米ごはん 鮭のキャロット焼き キャベツのゆかり和え クープイリチー 大根のみそ汁 果物	さげ 豚肉 油揚げ 豚ひき肉 卵 牛乳	米 玄米 油 マヨネーズ小麦粉 じゃが芋 パン粉	人参 キャベツ 昆布 乾しいたけ こんにゃく 大根 ほうれん草 玉葱 パナナ	保育乳 ポテトコロッケ	
22日	水	 お弁当会 (お弁当のしみだね!)				保育乳 お楽しみおやつ会	
23日	木	(お誕生会)玄米ごはん クリームシ チュー にらたま ひじきの 中華和え 果 物	鶏肉 卵 豆腐 ハム 牛乳	米 玄米 バター じゃが芋 砂糖 油 ジャム	セロリ 玉葱 人参 ブロッコリー しめじ にら ひじき 胡瓜 もやし 赤ビーマン りんご	保育乳 誕生ケーキ	
24日	金	(クリスマスメニュー)ゆかりごはん きのこハンバーグ ゆでブロッコリー マカロニサラダ 野菜スープ 果物	豚ひき肉 卵 ベーコン チーズ 生クリーム 牛乳	米 あわ 卵 マカロニ マヨネーズ 小麦粉 さつま芋 クラッカー バター	玉葱 しめじ ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン缶 セロリ キャベツ いちご	保育乳 焼きチーズケーキ	
25日	土	麦ごはん マーボー豆腐 ごまかぼちゃ チンゲン菜スープ 果物	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 押麦 砂糖 油 ごま ふ パン	人参 玉葱 乾しいたけ たけのこ にら にんにく しょうが かぼちゃ チンゲン菜 パナナ	保育乳 スナックパン	
27日	月	黒米ごはん チキンコンフレック焼 き 白菜おかか和え 人参シリシリ 豆腐とワカメのみそ汁 果物	鶏肉 卵 豆腐 チーズ 牛乳	米 黒米 油 マヨネーズ小麦粉 コンフレック	白菜 人参 玉葱 にら わかめ ねぎ ほうれん草 みかん	保育乳 ほうれん草お好み焼	
28日	火	沖縄そば 田芋とさつま芋の甘辛煮 キャベツごま酢和え 果物	豚肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 砂糖 田芋 さつま芋 油 ごま 米	ねぎ キャベツ こまつな 人参 ひじき りんご	保育乳 ひじきおにぎり	

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しています。

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期(5・6ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)	中期(7・8ヶ月頃)	後期(9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ⇒ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
1	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 小松菜つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 小松菜きざみ煮 キャベツみそ汁 果物	パンがゆ トマトつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン トマト煮 プレーンヨーグルト
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 小松菜 キャベツ りんご			(主な材料)パン ヨーグルト トマト	
2	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 白菜スープ 果物	人参おじや 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 白菜スープ 果物	全がゆ 白菜つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 白菜煮 玉葱スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 人参 ほうれん草 白菜 りんご			(主な材料)米 白菜 玉葱	
3	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこつぶし煮 豆腐スープ 果物	煮込みスパゲティ ブロッコリーじゃこ煮 豆腐スープ 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 ブロッコリースープ	軟飯 かぼちゃ煮 ブロッコリースープ
金	(主な材料)スパゲティ 鶏ひき肉 しらす 豆腐 人参 玉葱 ブロッコリー パナナ			(主な材料)米 かぼちゃ ブロッコリー	
4	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキントマトつぶし煮 胡瓜おろし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキントマト煮 胡瓜きざみ煮 小松菜スープ 果物	芋おじや	芋おじや
土	(主な材料)米 鶏肉 トマト 胡瓜 小松菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋	
6	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 野菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ 大根つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 大根煮 キャベツスープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 キャベツ 小松菜 みかん			(主な材料)米 大根 キャベツ	
7	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 かぼちゃそぼろつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 白身魚煮 かぼちゃそぼろ煮 豆腐スープ 果物	煮込みそうめん すまし汁	煮込みそうめん すまし汁
火	(主な材料)米 白身魚 鶏ひき肉 豆腐 かぼちゃ 玉葱 りんご			(主な材料)そうめん キャベツ	
8	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜ポテつぶし煮 キャベツつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 チキン野菜ポテト煮 キャベツきざみ煮 チンゲン菜スープ 果物	全がゆ 冬瓜つぶし煮 キャベツスープ	軟飯 冬瓜煮 キャベツスープ
水	(主な材料)米 ジャガイモ 鶏肉 人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 冬瓜 キャベツ	
9	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 根菜スープ 果物	軟飯 白身魚煮 豆腐ほうれん草煮 根菜みそ汁 果物	全がゆ 人参さつま芋つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 人参さつま芋煮 ほうれん草スープ
木	(主な材料)米 白身魚 豆腐 ほうれん草 人参 玉葱 大根 パナナ			(主な材料)米 さつま芋 人参 ほうれん草	
10	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参ブロッコリーつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキンきざみ煮 人参ブロッコリー煮 小松菜スープ 果物	パンがゆ 胡瓜おろし煮 プレーンヨーグルト	パン 胡瓜きざみ煮 プレーンヨーグルト
金	(主な材料)米 鶏肉 人参 ブロッコリー 小松菜 りんご			(主な材料)パン ヨーグルト 胡瓜	
11	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	煮込みうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	煮込みうどん 胡瓜おろし煮 ゆし豆腐 果物	しらすおじや	しらすおじや
土	(主な材料)うどん ゆし豆腐 人参 キャベツ 胡瓜 パナナ			(主な材料)米 しらす	
13	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 胡瓜おろし煮 なすスープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 胡瓜きざみ煮 なすみそ汁 果物	全がゆ ブロッコリーつぶし煮 人参スープ	軟飯 ブロッコリー煮 人参スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 胡瓜 なす みかん			(主な材料)米 ブロッコリー 人参	
14	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	パンがゆ 白身魚煮 ほうれん草つぶし煮 パンキンスープ 果物	パン 白身魚煮 ほうれん草きざみ煮 パンキンスープ 果物	全がゆ 大根つぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 大根煮 ほうれん草スープ
火	(主な材料)パン 白身魚 ほうれん草 玉葱 かぼちゃ りんご			(主な材料)米 大根 ほうれん草	
15	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜きざみ煮 野菜煮 豆腐スープ 果物	煮込みうどん すまし汁	煮込みうどん すまし汁
水	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 キャベツ 大根 りんご			(主な材料)うどん 人参 キャベツ	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

離乳食献立表②

回食	1回食(午前)			軽食(午後)	
月齢	初期 (5・6ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)	中期 (7・8ヶ月頃)	後期 (9・10・11ヶ月頃)
固さの目安	トロトロ ⇒ ベタベタ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
目安	ヨーグルト状	絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)	豆腐位(つぶつぶ)	バナナ位(荒みじん切り)
16	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参大根つぶし煮 白菜スープ みかん	軟飯 白身魚煮 人参大根煮 白菜みそ汁 みかん	全がゆ 小松菜さつま芋つぶし煮 大根スープ	軟飯 小松菜さつま芋煮 大根スープ
木	(主な材料)米 白身魚 人参 大根 白菜 小松菜 みかん			(主な材料)米 さつま芋 小松菜 大根	
17	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキン野菜つぶし煮 ほうれん草ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン野菜煮 ほうれん草ポテト煮 豆腐スープ 果物	全がゆ トマトつぶし煮 ほうれん草スープ	軟飯 トマト煮 ほうれん草スープ
金	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 いちご			(主な材料)米 トマト ほうれん草	
18	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	野菜煮込みうどん チキンかぼちゃつぶし煮 すまし汁 果物	野菜煮込みうどん チキンかぼちゃ煮 すまし汁 果物	ブロッコリーおじや	ブロッコリーおじや
土	(主な材料)うどん 鶏肉 人参 キャベツ ブロッコリー かぼちゃ パナナ			(主な材料)米 ブロッコリー	
20	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン人参ポテトつぶし煮 豆腐ほうれん草つぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 チキン人参ポテト煮 豆腐ほうれん草煮 キャベツスープ 果物	全がゆ キャベツほうれん草つぶし煮 人参スープ	軟飯 キャベツほうれん草煮 人参スープ
月	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 人参 玉葱 ほうれん草 キャベツ みかん			(主な材料)米 キャベツ ほうれん草 人参	
21	10倍がゆ 大根すり流し すまし汁	全がゆ 白身魚煮 人参キャベツつぶし煮 大根スープ 果物	軟飯 白身魚煮 人参キャベツ煮 大根みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草ポテトつぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草ポテト煮 玉葱スープ
火	(主な材料)米 白身魚 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 パナナ			(主な材料)米 ジャガ芋 ほうれん草 玉葱	
22	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	人参おじや チキンつぶし煮 白菜ほうれん草つぶし煮 ゆし豆腐 果物	人参おじや チキンさざみ煮 白菜ほうれん草煮 ゆし豆腐 果物	全がゆ かぼちゃつぶし煮 白菜スープ	軟飯 かぼちゃ煮 白菜スープ
水	(主な材料)米 鶏肉 ゆし豆腐 人参 白菜 ほうれん草 りんご			(主な材料)米 かぼちゃ 白菜	
23	10倍がゆ ポテトペースト すまし汁	全がゆ チキン胡瓜おろし煮 野菜ポテトつぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキン胡瓜さざみ煮 野菜ポテト煮 豆腐スープ 果物	パンがゆ ブロッコリーつぶし煮 プレーンヨーグルト	パン ブロッコリー煮 プレーンヨーグルト
木	(主な材料)米 ジャガ芋 鶏肉 豆腐 胡瓜 人参 玉葱 りんご			(主な材料)パン ブロッコリー ヨーグルト	
24	10倍がゆ 人参ペースト すまし汁	全がゆ 煮こみハンバーグ 人参ブロッコリーつぶし煮 キャベツスープ 果物	軟飯 煮こみハンバーグ 人参ブロッコリー煮 キャベツスープ 果物	マカロニつぶし煮 すまし汁	マカロニつぶし煮 すまし汁
金	(主な材料)米 鶏ひき肉 人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ いちご			(主な材料)マカロニ 人参 キャベツ	
25	10倍がゆ かぼちゃペースト すまし汁	全がゆ マーボー豆腐つぶし煮 かぼちゃつぶし煮 チンゲン菜スープ 果物	軟飯 マーボー豆腐煮 かぼちゃ煮 チンゲン菜スープ 果物	青菜おじや	青菜おじや
土	(主な材料)米 豆腐 人参 玉葱 かぼちゃ チンゲン菜 パナナ			(主な材料)米 チンゲン菜	
27	10倍がゆ 豆腐ペースト すまし汁	全がゆ チキンつぶし煮 人参白菜つぶし煮 豆腐スープ 果物	軟飯 チキンさざみ煮 人参白菜煮 豆腐みそ汁 果物	全がゆ ほうれん草つぶし煮 玉葱スープ	軟飯 ほうれん草煮 玉葱スープ
月	(主な材料)米 鶏肉 豆腐 人参 白菜 みかん			(主な材料)米 ほうれん草 玉葱	
28	10倍がゆ さつま芋ペースト すまし汁	全がゆ チキンさつま芋つぶし煮 人参キャベツつぶし煮 小松菜スープ 果物	軟飯 チキンさつま芋煮 人参キャベツ煮 小松菜スープ 果物	人参おじや	人参おじや
火	(主な材料)米 さつま芋 鶏肉 人参 キャベツ 小松菜 りんご			(主な材料)米 人参	

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。