

2021年12月

## 予定献立表・離乳食

ハッピーちゃいるど保育園

自安月		初期 5・6ヶ月頃	中期 7・8ヶ月頃	後期 9~11ヶ月頃	自安月		初期 7・8ヶ月頃	中期 9~11ヶ月頃	後期 12~18ヶ月頃
水 1	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	そぼろ粥 さつま芋のやわらか煮 やわらかナムル スープ ミルク	そぼろ餅 さつま芋の甘煮 ナムル 味噌汁	金 17	昼食	くだくたうどん 南瓜の煮つぶし 大根のすりながし スープ ミルク	ぬのみうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	ぬのみうどん 南瓜のやわらか煮 コロコロ野菜煮 スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	マカロニミニ		おやつ	ミルク	ヨリヨリ牛乳	ヨリヨリ牛乳
木 2	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし きゅべつのすりながし スープ ミルク	軟飯 豆腐のあんかけ きゅべつのやわらか浸し スープ ミルク	こはん 豆腐ナシブルー きゅべつのやわらか浸し 味噌汁	土 18	昼食	さぼう豆腐 豆腐のすりながし 白菜の煮浸し スープ ミルク	さぼう豆腐 豆腐の煮浸し 味噌汁	さぼう豆腐 豆腐の煮浸し 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	ホットケーキ 牛乳		おやつ	ミルク	キャロットゼリー 牛乳	キャロットゼリー 牛乳
金 3	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろ煮 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	野菜と挽肉のカレー 野菜サラダ フルーツ スープ	月 20	昼食	さつま芋の煮つぶし カリフラワーのすりながし スープ ミルク	野菜の照り煮 カリフラワーのやわらか煮 スープ ミルク	野菜の照り煮 カリフラワーのオーロラソース スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	わらかケチャップうどん 牛乳		おやつ	ミルク	吉野フレンチトースト 牛乳	吉野フレンチトースト 牛乳
土 4	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 南瓜の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 鯛の照り煮 南瓜のやわらか煮 味噌汁	こはん 鯛のコンクリーム焼き 南瓜の煮物 味噌汁	火 21	昼食	玉ねぎのすりながし 胡瓜のすりながし スープ ミルク	おひる お粥と鶏肉の煮物 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	お粥と鶏肉の煮物 マカロニやわらか煮 スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	アップルゼリー 牛乳		おやつ	ミルク	しらす軟飯 ミルク	しらすおにぎり 牛乳
月 6	昼食	おかゆ 玉ねぎのすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 温野菜のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	おひる 温野菜のそぼろあん 大根のやわらか煮 味噌汁	水 22 至	昼食	白鳥魚のすりながし 南瓜の煮物 味噌汁	おひる 白鳥魚の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁	白鳥魚の照り煮 南瓜の煮物 味噌汁
	おやつ	ミルク	ミルク	オレンジケーキ 牛乳		おやつ	ミルク	やわらかぬきうどん ミルク	ぬきうどん 牛乳
火 7	昼食	おかゆ 白菜のすりながし フルーツ スープ ミルク	そぼろ粥 白菜のやわらか浸し フルーツ スマッシュ	肉みそ丼 白菜のさわやか漬け フルーツ スマッシュ	木 23 Xmas	昼食	ブロッコリーのすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ ミルク	Xmasケチャップ軟飯 温野菜のそぼろ煮 コロコロ野菜煮 スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	フレンチトースト 牛乳		おやつ	ミルク	クリスマスケーキ ミルク	クリスマスケーキ ジュース
水 8	昼食	おかゆ きゅべつのすりながし フルーツ スープ ミルク	くなくだにゅうめん きゅべつのやわらか浸し フルーツ スマッシュ	ツナケチャップバスタ ひじきサラダ フルーツ スマッシュ	金 24	昼食	じゃが芋の煮つぶし 白菜のすりながし スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ ミルク	じゃが芋のそぼろあん 白菜のやわらか浸し スープ
	おやつ	ミルク	ミルク	五平もち (軟飯)		おやつ	ミルク	カレーフルーツ ミルク	カレーフルーツ 牛乳
木 9	昼食	おかゆ 白鳥魚のすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 白鳥魚の照り煮 人参のやわらか煮 味噌汁	五平もち (牛乳)	土 25	昼食	ぼうれん草のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	おひる ぼうれん草のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	わかれぬき 牛乳
	おやつ	ミルク	ミルク	きほこ蒸しパン 牛乳		おやつ	ミルク	豆乳ゼリー ミルク	豆乳ゼリー 牛乳
金 10	昼食	おかゆ 胡麻のすりながし しゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 お粥と鶏肉の煮物 コロコロ野菜煮 味噌汁	おひる 胡麻のすりながし しゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	月 27	昼食	豚肉の生姜焼き 大根のすりながし スープ ミルク	おひる 豆腐のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	わかれぬき 牛乳
	おやつ	ミルク	ミルク	りんごジャムサンド 牛乳		おやつ	ミルク	バナナスクエア ミルク	バナナスクエア 牛乳
土 11	昼食	おかゆ さつま芋の煮つぶし 人参のすりながし スープ ミルク	軟飯 白鳥魚のうすくす煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	りんごジャムサンド 牛乳	火 28	昼食	プロコッキーのすりながし 人参のすりながし スープ ミルク	おひる 白鳥魚のうすくす煮 マカロニやわらか煮 スープ ミルク	わかれぬき 牛乳
	おやつ	ミルク	ミルク	オレンジポンチ 牛乳		おやつ	ミルク	フルーツキンモン ミルク	フルーツキンモン 牛乳
月 13	昼食	おかゆ じゃが芋の煮つぶし フルーツのすりながし スープ ミルク	軟飯 じゃが芋のそぼろあん 人参のやわらか煮 味噌汁	じゃが芋の甘辛揚げ コーンと人参のソテー 味噌汁	水 29 冬至	冬至に南瓜	今年も元氣むかにになりました。 あと1年で1歳になります。塞も本格的になってきます。 体温が低下して抵抗力が弱くなると、風邪をひきやすくなっています。また、この季節になるとインフルエンザも流行します。日頃から塞に強いから作り、冬を乗りきりましょう。	ぬののぬの	ぬののぬの
	おやつ	ミルク	ミルク	アップルスクエア 牛乳		家族でなべを囲みましょう！	冬も本番です。厳しい寒さは、温かい食べもので乗り切りましょう。 おでん・さしみ焼き・水炊きなど、なべものがおいしい季節です。南瓜・タマネギ・ネギ・ニラ・ショウガなど、身体が芯から温まる根野菜をたくさん食べながら、家族でぐるぐる楽しんではいかがでしょう。元気に収容できるよう、おうちでもいろいろ工夫してみましょう。	今月のおすすめ食材 今月のおさ	今月のおすすめ食材 今月のおさ
火 14	昼食	おかゆ 白鳥魚のすりながし 大根のすりながし スープ ミルク	軟飯 白鳥魚の照り煮 大根のやわらか煮 スープ ミルク	アッフルスクエア 牛乳	木 30 冬至に南瓜	冬至に南瓜	冬の寒い日に南瓜を食べると効果があると伝えられています。 カリチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に。昔から欠かせない食べものだったようです。また、冬至から「陽来復」の日であり、軽くて温いことばかり続いたあとでも、ようやく春福に向かう日です。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。	ぬののぬの	ぬののぬの
	おやつ	ミルク	ミルク	やわらかマカロニミニトースチ 牛乳		★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ
水 15	昼食	おかゆ 豆腐のすりながし じゃが芋の煮つぶし スープ ミルク	軟飯 豆腐ソナバーグ じゃが芋のやわらか煮 スープ ミルク	豆腐ソナバーグ じゃが芋のきんぴら 味噌汁	金 31 冬至に南瓜	冬至に南瓜	冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。 「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。	ぬののぬの	ぬののぬの
	おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト 牛乳		★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ
木 16	昼食	おかゆ 白鳥魚のすりながし きゅべつのすりながし スープ ミルク	軟飯 白鳥魚の野菜あんかけ きゅべつのやわらか煮 味噌汁	スイートポテト 牛乳	木 31 冬至に南瓜	冬至に南瓜	冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。 「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。	ぬののぬの	ぬののぬの
	おやつ	ミルク	ミルク	スイートポテト 牛乳		★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ	★お楽しみおやつ



冬至に南瓜

冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
カリチンやビタミンをたくさん含んだ南瓜は、ビタミン不足になりがちなこの季節の栄養補給に。昔から欠かせない食べものだったようです。また、冬至から

「陽来復」の日であり、軽くて温いことばかり続いたあとでも、ようやく春福に向かう日です。南瓜を食べて幸運に向かいましょう。

冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。冬の寒いに南瓜を食べると効果があると伝えられています。  
「ゆず湯」として、ゆずを温めたお風呂に泡かべて入れます。かぜの予防や肌を強くる効果が期待できます。

株式会社 セプト