



2023年12月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
都島第二乳児保育センター

日曜日	種乳 後期食		材料	量度 (3時)	材料	量度 (6時)	材料
	AM開食	昼食					
1	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	ハイハイ 土	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 えのき草 里芋 かつお昆布だし 味噌	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
4	ハイハイ 月	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-キックパウダー 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	ハイハイ 火	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	ハイハイ 水	軟飯 お浸し 魚の味噌煮 けんちん汁	米 / 白菜 小松菜 えのき草 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	ハイハイ 木	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	人参蒸しパン	小麦粉 油 A-キックパウダー 上白糖 水 人参
8	ハイハイ 金	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	ハイハイ	ハイハイ
9	ハイハイ 土	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	ハイハイ 月	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-キックパウダー 上白糖 水 南瓜
12	ハイハイ 火	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	ハイハイ 水	軟飯 みそ汁 魚のおろし煮 胡瓜しらすの酢の物	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-キックパウダー 上白糖 水 南瓜	お子様せんべい	お子様せんべい
14	ハイハイ 木	軟飯 大根サラダ 厚揚げのサーボ-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 人参 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	里芋の青のり蒸	里芋 食塩 青のり	ホットケーキ	小麦粉 油 A-キックパウダー 上白糖 水
15	ハイハイ 金	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 上白糖 食塩 片栗粉 人参 ほうれん草 えのき草 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
16	ハイハイ 土	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	ハイハイ 月	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 えのき草 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-キックパウダー 上白糖 水 じゃが芋
19	ハイハイ 火	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	ハイハイ 水	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	ハイハイ 木	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 えのき草 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
22	ハイハイ 金	軟飯 里芋のそぼろ炒め 魚の塩焼き みそ汁	米 / 里芋 鶏肉 小松菜 人参 ひじき 醤油 上白糖 かつお昆布だし 片栗粉 鰯 食塩 南瓜 油揚げ かつお昆布だし 味噌	人参蒸しパン	小麦粉 油 A-キックパウダー 上白糖 水 人参	ハイハイ	ハイハイ
23	ハイハイ 土	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 えのき草 里芋 かつお昆布だし 味噌	ハイハイ野菜	ハイハイ野菜		
25	ハイハイ 月	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-キックパウダー 上白糖 水 コーン	バナナ	バナナ
26	ハイハイ 火	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
27	ハイハイ 水	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 人参 豚肉 上白糖 醤油 かつお昆布だし	お子様せんべい	お子様せんべい
28	ハイハイ 木	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



メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成