

2024年12月 献立表(年末幼児食)

幼児食

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日		ご飯、鶏肉の照り煮、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉、のり、わかめ、みそ、おなか	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし	玉ねぎ、生姜、ホールコーン、ほうれん草、人参、みかん、ゆかり	435	14.4
30	月		人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみそ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭、みそ	白米、マヨネーズ卵なし、油、三温糖、米粉ホットケーキ粉、さつま芋	人参、パセリ、南瓜、きやべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	428	15.4
栄養価平均								432	14.9

乳児食

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日	白湯	ご飯、鶏肉の照り煮、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉、のり、わかめ、みそ、おなか	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし	玉ねぎ、生姜、ホールコーン、ほうれん草、人参、みかん、ゆかり	367	12.0
30	月	白湯	人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみそ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭、みそ	白米、マヨネーズ卵なし、油、三温糖、米粉ホットケーキ粉、さつま芋	人参、パセリ、南瓜、きやべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	362	12.7
栄養価平均								365	12.4

完了食

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日	白湯	ご飯、鶏肉の照り煮、じゃが芋とコーンのサラダ、ほうれん草と人参の磯辺和え、玉ねぎとわかめのみそ汁、みかん	白湯、ゆかりおにぎり	鶏肉、のり、わかめ、みそ、おなか	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし	玉ねぎ、生姜、ホールコーン、ほうれん草、人参、みかん、ゆかり	367	12.0
30	月	白湯	人参ご飯、鮭のマヨネーズ焼き、南瓜煮、三色野菜炒め、かぶと玉ねぎのみそ汁、みかん	白湯、米粉さつま芋カップケーキ	鮭、みそ	白米、マヨネーズ卵なし、油、三温糖、米粉ホットケーキ粉、さつま芋	人参、パセリ、南瓜、きやべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	362	12.7
栄養価平均								365	12.4

離乳食9~11カ月

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日		軟飯、豆腐煮、じゃが芋のマヨサラダ煮、玉ねぎとわかめのみそ汁	焼きうどん、麩入り野菜スープ	豆腐、わかめ、みそ	白米、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、干めん、油、小町麩	玉ねぎ、人参、ほうれん草	240	7.5
30	月		軟飯、鮭のマヨネーズ焼、南瓜煮、かぶと玉ねぎのみそ汁	豆腐入り煮込みうどん、さつま芋煮	鮭、みそ、豆腐	白米、マヨネーズ卵なし、片栗粉、油、干めん、さつま芋	南瓜、かぶ、玉ねぎ、きやべつ、人参	272	10.5
栄養価平均								256	9.0

離乳食7~8か月

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日		7倍粥、豆腐煮、じゃが芋煮、玉ねぎとわかめのみそ汁	くたくたうどん、麩のどろろ煮、人参と玉ねぎ煮	豆腐、わかめ、みそ	白米、じゃが芋、干めん、小町麩	玉ねぎ、ほうれん草、人参	165	5.7
30	月		7倍粥、煮魚、南瓜煮、かぶと玉ねぎのみそ汁	くたくたうどん、豆腐煮、さつま芋煮	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん、さつま芋	南瓜、かぶ、玉ねぎ、きやべつ、人参	196	8.2
栄養価平均								181	7.0

離乳食5~6ヶ月

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮うどんマッシュ、麩のどろろ煮、人参と玉ねぎマッシュ	豆腐、みそ	白米、じゃが芋、干めん、小町麩	ほうれん草、人参、玉ねぎ	99	3.9
30	月		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ	くたくた煮うどんマッシュ、豆腐マッシュ、さつま芋マッシュ	かれい、みそ、豆腐	白米、干めん、さつま芋	南瓜、きやべつ、人参	129	6.3
栄養価平均								114	5.1

離乳食開始食

日	曜	午前おやつ	午前食	午後食	血・肉・骨になるもの	熱・力になるもの	体の調子を整えるもの	1食当り (Kcal)	たんぱく 質(g)
29	日		10倍粥、豆腐ペースト、じゃが芋ペースト、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
30	月		10倍粥、魚ペースト、南瓜ペースト、汁		かれい	白米	南瓜	45	2.9
栄養価平均								43	2.3