

2023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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金		ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめのみそ汁、みかん	白湯、南瓜茶巾	鶏肉、わかめ、みそ	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、油、砂糖	ゆかり、玉ねぎ、生姜、胡瓜、人参、ほうれん草、ホールコーン、みかん、南瓜	404	13.5
30	土		えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭、みそ、おかか	白米、油、三温糖	えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	423	16.8
栄養価平均								414	15.2

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金	白湯	ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめのみそ汁、みかん	白湯、南瓜茶巾	鶏肉、わかめ、みそ	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、油、砂糖	ゆかり、玉ねぎ、生姜、胡瓜、人参、ほうれん草、ホールコーン、みかん、南瓜	342	11.3
30	土	白湯	えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭、みそ、おかか	白米、油、三温糖	えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	357	13.8
栄養価平均								350	12.6

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金	白湯	ゆかりご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、ほうれん草とコーンのソテー、わかめのみそ汁、みかん	白湯、南瓜茶巾	鶏肉、わかめ、みそ	白米、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし、油、砂糖	ゆかり、玉ねぎ、生姜、胡瓜、人参、ほうれん草、ホールコーン、みかん、南瓜	342	11.3
30	土	白湯	えのきご飯、鮭の塩焼、南瓜煮、野菜炒め、かぶのみそ汁、みかん	白湯、焼きおにぎり	鮭、みそ、おかか	白米、油、三温糖	えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ピーマン、かぶ、玉ねぎ、みかん	357	13.8
栄養価平均								350	12.6

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金		軟飯、柔らか鶏肉団子煮、紅白煮、みそ汁	南瓜ご飯、豆腐入りスープ	ささみ挽肉、わかめ、みそ、豆腐	白米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、南瓜、ほうれん草	218	10.8
30	土		軟飯、鮭焼き、南瓜煮、みそ汁	人参ごはん、豆腐入り野菜スープ	鮭、みそ、豆腐	白米、油	南瓜、玉ねぎ、きゃべつ、人参、かぶ	226	10.2
栄養価平均								222	10.5

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金		7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、紅白煮、みそ汁	南瓜入り7倍粥、人参煮、豆腐スープ	ささみ挽肉、わかめ、みそ、豆腐	白米、油、じゃが芋	玉ねぎ、人参、南瓜、ほうれん草	168	8.1
30	土		7倍粥、煮魚、南瓜煮、みそ汁	人参入り7倍粥、豆腐煮、野菜スープ	かれい、みそ、豆腐	白米	南瓜、玉ねぎ、きゃべつ、人参、かぶ	162	7.4
栄養価平均								165	7.8

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金		10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ	南瓜入り10倍粥、人参マッシュ、豆腐スープ	豆腐、みそ	白米、じゃが芋	南瓜、人参、玉ねぎ、ほうれん草	108	4.4
30	土		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ	あけほの10倍粥、豆腐マッシュ、野菜スープ	かれい、みそ、豆腐	白米	南瓜、人参、かぶ	100	5.9
栄養価平均								104	5.2

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	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
29	金		10倍粥、豆腐マッシュ、ポテトマッシュ、汁		豆腐	白米、じゃが芋		41	1.6
30	土		10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、汁		かれい	白米	南瓜	45	2.9
栄養価平均								43	2.3