

## 2022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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|---------------------------------------|----------------|------------|------------------------|-------------------------------------|-----------|----------|
| 29    | 木 |       | 人参ご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、茄子の炒め煮、わかめのみそ汁、みかん | 白湯、焼きおにぎり(年末)  | 鶏肉、わかめ、みそ  | 白米、油、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし | 人参、玉ねぎ、生姜、胡瓜、ホールコーン、なす、ピーマン、みかん     | 467       | 14.2     |
| 30    | 金 |       | 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、ゆかりおにぎり(年末) | 鮭、みそ       | 白米、油、三温糖               | えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、みかん、ゆかり | 422       | 16.7     |
| 栄養価平均 |   |       |                                       |                |            |                        |                                     | 445       | 15.5     |

### 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|---------------------------------------|----------------|------------|------------------------|-------------------------------------|-----------|----------|
| 29    | 木 | 白湯    | 人参ご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、茄子の炒め煮、わかめのみそ汁、みかん | 白湯、焼きおにぎり(年末)  | 鶏肉、わかめ、みそ  | 白米、油、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし | 人参、玉ねぎ、生姜、胡瓜、ホールコーン、なす、ピーマン、みかん     | 394       | 12.1     |
| 30    | 金 | 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、ゆかりおにぎり(年末) | 鮭、みそ       | 白米、油、三温糖               | えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、みかん、ゆかり | 356       | 13.8     |
| 栄養価平均 |   |       |                                       |                |            |                        |                                     | 375       | 13.0     |

### 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|---------------------------------------|----------------|------------|------------------------|-------------------------------------|-----------|----------|
| 29    | 木 | 白湯    | 人参ご飯、鶏肉の照り煮、ポテトサラダ、茄子の炒め煮、わかめのみそ汁、みかん | 白湯、焼きおにぎり(年末)  | 鶏肉、わかめ、みそ  | 白米、油、三温糖、じゃが芋、マヨネーズ卵なし | 人参、玉ねぎ、生姜、胡瓜、ホールコーン、なす、ピーマン、みかん     | 394       | 12.1     |
| 30    | 金 | 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、ゆかりおにぎり(年末) | 鮭、みそ       | 白米、油、三温糖               | えのき、人参、南瓜、きゃべつ、ほうれん草、かぶ、玉ねぎ、みかん、ゆかり | 356       | 13.8     |
| 栄養価平均 |   |       |                                       |                |            |                        |                                     | 375       | 13.0     |

### 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|---------------------|----------------|-------------|----------------|-------------------------|-----------|----------|
| 29    | 木 |       | 軟飯、柔らか鶏肉団子煮、紅白煮、みそ汁 | さつま芋ご飯、豆腐入りスープ | ささみ挽肉、みそ、豆腐 | 白米、油、じゃが芋、さつま芋 | 玉ねぎ、人参、なす               | 223       | 10.5     |
| 30    | 金 |       | 軟飯、鮭焼き、南瓜煮、みそ汁      | あけぼのごはん、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、ほうれん草 | 223       | 10.2     |
| 栄養価平均 |   |       |                     |                |             |                |                         | 223       | 10.4     |

### 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|-------------------------|-------------------|-------------|----------------|-------------------------|-----------|----------|
| 29    | 木 |       | 7倍粥、柔らか鶏肉団子くずし煮、紅白煮、みそ汁 | さつま芋7倍粥、人参煮、豆腐スープ | ささみ挽肉、みそ、豆腐 | 白米、油、じゃが芋、さつま芋 | 玉ねぎ、人参、なす               | 173       | 8.0      |
| 30    | 金 |       | 7倍粥、煮魚、南瓜煮、みそ汁          | あけぼの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、ほうれん草 | 156       | 7.4      |
| 栄養価平均 |   |       |                         |                   |             |                |                         | 165       | 7.7      |

### 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|------------------------------|-----------------------|------------|--------------|----------------|-----------|----------|
| 29    | 木 |       | 10倍粥、豆腐マッシュ、じゃが芋マッシュ、みそ汁うわずみ | さつま芋10倍粥、人参マッシュ、豆腐スープ | 豆腐、みそ      | 白米、じゃが芋、さつま芋 | 人参、玉ねぎ         | 109       | 4.2      |
| 30    | 金 |       | 10倍粥、魚マッシュ、南瓜マッシュ、みそ汁うわずみ    | あけぼの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、ほうれん草 | 99        | 5.9      |
| 栄養価平均 |   |       |                              |                       |            |              |                | 104       | 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食分(Kcal) | たんぱく質(g) |
|-------|---|-------|-----------------------|-----|------------|----------|------------|-----------|----------|
| 29    | 木 |       | 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    | 金 |       | 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      |