



令和3年12月分離乳食献立表



志木市立保育園

日付	曜日	午前おやつ	午前食	午後食	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくなるもの 緑群
1	15	水	りんご果汁 軟飯 キーマミルクカレー 菜果サラダ 麦茶	ツナ粥 みそ汁 ヨーグルト	ぶたひき肉,ミルク,ツナ缶,かつお節,みそ,ヨーグルト	胚芽米,油,じゃがいも	りんご果汁,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト缶,きゅうり,レタス,みかん缶,りんご
2	16	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 ぶり大根 浅漬け みそ汁	アップルパンケーキ キャベツスープ	牛乳,ぶり,豆腐,かつお節,卵,ミルク,みそ	胚芽米,砂糖,バター	だいこん,にんじん,しょうが,きゅうり,キャベツ,なめこ,根深ねぎ,りんご
3	17	金	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 ひじきのいり煮 白菜のごま酢和え みそ汁	野菜リゾット じゃがいものチーズ煮 ほうれん草のスープ	とりひき肉,かつお節,ミルク,チーズ,みそ	胚芽米,油,砂糖,片栗粉,ごま,じゃがいも	ひじき,にんじん,ピーマン,はくさい,たまねぎ,キャベツ,ほうれんそう
4	18	土	バナナ 肉うどん スティック胡瓜 麦茶	わかめ粥 チキン野菜スープ ヨーグルト	ぶたひき肉,とりひき肉,ヨーグルト,わかめ	干しうどん,砂糖,胚芽米	バナナ,にんじん,ほうれんそう,たまねぎ,根深ねぎ,きゅうり
6	20	月	ヨーグルト 軟飯 鮭の塩焼き ナムル みそ汁	しらすリゾット 豆腐のステーキ バナナ	ヨーグルト,塩ざけ,豆腐,かつお節,しらす,みそ	胚芽米,油,砂糖	こまつな,もやし,にんじん,根深ねぎ,バナナ
7	21	火	ミルクまたはフォローアップミルク ハヤシライス レーズンサラダ 麦茶	中華風粥 キャベツスープ 7日いちご 21日りんご	ぶたひき肉,ミルク	胚芽米,油,小麦粉,バター,砂糖	たまねぎ,にんじん,きゅうり,キャベツ,干しぶどう 7日いちご 21日りんご
8	22	水	りんご果汁 食パン 肉団子と白菜のスープ煮 カレーサラダ	マカロニきなこ 挽肉と白菜のスープ 白桃缶	とりひき肉,ミルク,きなこ粉,ぶたひき肉	食パン,片栗粉,はるさめ,油,砂糖,マカロニ	りんご果汁,しょうが,たまねぎ,はくさい,にんじん,キャベツ,きゅうり,もも缶
9	23	木	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 肉団子のケチャップ和え 白菜とわかめの和え物 すまし汁	ワンタンスープ バナナ	ミルク,ぶたひき肉,かつお節,わかめ	胚芽米,片栗粉,油,砂糖,焼きふ,ワンタンの皮	しょうが,はくさい,にんじん,たまねぎ,根深ねぎ,もやし,バナナ
10	24	金	ミルクまたはフォローアップミルク スパゲティーミートソース 和風グリーンサラダ 麦茶	挽肉炒飯 人参スープ みかん缶	ぶたひき肉,とりひき肉,ミルク	スパゲッティ,小麦粉,バター,油,砂糖,胚芽米	たまねぎ,にんじん,ピーマン,レタス,キャベツ,きゅうり,みかん缶
11	25	土	バナナ 焼きそば 胡瓜のやわらか煮 麦茶	食パン 具たくさん野菜スープ ヨーグルト	ぶたひき肉,あおのり,ヨーグルト	中華めん,油,食パン,じゃがいも	バナナ,たまねぎ,にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり
13	27	月	ヨーグルト 軟飯 豚挽肉の味噌焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	挽肉炒飯 玉葱のコンソメ煮 スティックチーズ	ヨーグルト,ぶたひき肉,のり,かつお節,チーズ,みそ,とりひき肉	胚芽米,砂糖,油,焼きふ,	たまねぎ,ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,根深ねぎ
14	28	火	ミルクまたはフォローアップミルク 軟飯 豆腐のそぼろとじ 大根の甘酢和え すまし汁	チキンリゾット 豆腐と白菜のくず煮 バナナ	豆腐,わかめ,かつお節,ミルク,とりひき肉	胚芽米,油,片栗粉	たまねぎ,にんじん,だいこん,きゅうり,はくさい,根深ねぎ,バナナ

◆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

【クリスマスメニュー】



 食パン カラフル鶏そぼろ さつま芋サラダ コーンスープ・いちご	とりひき肉	食パン片栗粉,砂糖,さつまいも	たまねぎ,にんじん,ピーマン,しょうが,きゅうり,りんご,クリームコーン缶,パセリ,いちご
--	-------	-----------------	---