



離乳後期献立予定表



ベビーかろーれ 令和4年 12月

日	曜	昼食		午後おやつ		
		献立	材料	献立名	材料	
1	15	木	5倍がゆ 豚と野菜の煮物 青菜のお味噌汁	精白米、豚肉、にんじん、 大根 、 キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ	ミルクくずもち	牛乳、きな粉
2	16	金	食パン 鶏肉と野菜の煮物 カリフラワーのスープ	食パン、鶏肉、にんじん、ブロッ コリー、たまねぎ、カリフラ ワー、牛乳	おかか粥	精白米、かつお節
3	17	土	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜の煮物 じゃがいものスープ	精白米、とりひき肉、たまねぎ、 コーン、キャベツ、じゃがいも	むしパン	薄力粉、ベーキングパ ウダー、牛乳
5	19	月	5倍がゆ 豆腐と野菜の煮物 わかめのすまし汁	精白米、絹ごし豆腐、にんじん、 たまねぎ、里芋、キャベツ、わか め	ヨーグルト	ヨーグルト
6	20	火	5倍がゆ ぶりと野菜の煮物 じゃがいものお味噌汁	精白米、 ぶり 、もやし、ほうれん そう、たまねぎ、じゃがいも	バナナサンド	食パン、ヨーグルト、 バナナ
7	21	水	5倍粥 豚肉と野菜の煮物 大根とにんじんのすまし汁	精白米、豚肉、たまねぎ、 大根 、 ちんげん菜 、ほうれんそう、にん じん	チキンチャウダー	鶏肉、キャベツ、じゃ がいも、たまねぎ、に んじん、
8	-	木	あんかけうどん わかめのお味噌汁	うどん、鶏肉、 白菜 、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、わかめ	いももち	じゃがいも
-	22	木	あんかけうどん かぼちゃのお味噌汁	うどん、鶏肉、 白菜 、にんじん、 ほうれんそう、たまねぎ、かぼ ちゃ	かぼちゃむしパン	かぼちゃ、薄力粉、 ベーキングパウダー、 牛乳
9	23	金	食パン 鶏肉と野菜の煮物 キャベツのスープ	食パン、鶏肉、ブロッコリーコー ン、じゃがいも、たまねぎ、キャ ベツ	9日：おかか粥/ 23日：いちごヨーグ ルト	精白米、かつお節/ ヨーグルト、いちご
10	24	土	ささみと野菜の煮込みうどん 青菜のお味噌汁	うどん、ささみ、にんじん、キャ ベツ、もやし、ほうれんそう、た まねぎ	ヨーグルト	ヨーグルト
12	26	月	5倍粥 豆腐と野菜の煮物 じゃがいものすまし汁	精白米、絹ごし豆腐、もやし、に んじん、キャベツ、じゃがいも、 ちんげん菜	ふかしいも	さつまい
13	27	火	5倍粥 豚肉と野菜の煮物 トマトスープ	精白米、豚肉、じゃがいも、にん じん、たまねぎ、キャベツ、トマ ト	むしパン	薄力粉、ベーキングパ ウダー、牛乳
14	-	水	5倍がゆ 鶏肉と野菜の煮物 さつまいものお味噌汁	精白米、鶏肉、 白菜 、にんじん、 キャベツ、さつまいも、たまねぎ	ポテトのチーズ焼き	じゃがいも、チーズ
-	28	水	年越しうどん 青菜のお味噌汁	うどん、豚肉、キャベツ、にんじ ん、ほうれんそう、たまねぎ	おかか粥	精白米、かつお節

午前の子供用おやつについて
月齢や、個々の成長に応じたもの（ポーロ、おせんべいなど）を
提供します。（生活リズムにより提供しないこともあります）

※都合により献立を変更することがございます。
ご了承ください。

*12月22日は「冬至」。1年の中で最も昼の日が短い日のことです。

冬至には、体を温めて風邪をひきにくくするために「ゆず湯」に入ると良いと言われています。

かぼちゃは、βカロチンやビタミンを多く含む緑黄色野菜で栄養価が高く風邪予防としても食べられます。

また、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも言い、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています！

他に、うどん・にんじん なども「ん」のつく食べ物ですね♪

