

# 令和3年12月おしよくじカレンダー 離乳食後期

市野谷つばさ保育園

曜日	月	火	水	木	金	土
日			1	2	3	4 発表会
乳児			菓子	菓子	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉と豆腐の味噌煮</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・オニオンスープ</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・鶏ひき肉の煮物</li> <li>・じゃがいもと野菜の旨煮</li> <li>・大根の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉ときのこの煮物</li> <li>・かぼちゃの煮物</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>	離乳食	
おやつ	軟おにぎりまたはお粥		マカロニの柔らか煮	パンがゆまたは食パン	菓子	
日	6	7	8	9	10 お誕生会	11
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉と豆腐の煮物</li> <li>・りんご</li> <li>・玉ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ぶりのほぐし煮</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・とろろ昆布の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉の煮物</li> <li>・きのこ野菜の旨煮</li> <li>・中華スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉の煮物</li> <li>・野菜の出汁煮</li> <li>・えのきの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ミートボールのケチャップ煮</li> <li>・野菜の柔らか煮</li> <li>・オレンジ</li> </ul>	離乳食
おやつ	出汁うどん	菓子	パンがゆまたは食パン	マッシュポテト	菓子	菓子
日	13 世界の料理 アメリカ	14 避難消火訓練	15	16	17 お餅つき	18
乳児	菓子	ヨーグルト	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンがゆまたは食パン</li> <li>・マッシュポテト</li> <li>・野菜の甘煮</li> <li>・コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆軟飯またはお粥</li> <li>・鶏団子のあんかけ</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・もやしの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・そばろ粥またはそばろ軟飯</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・かぼちゃの甘煮</li> <li>・わかめの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・鮭のほぐし煮</li> <li>・野菜の柔らか煮</li> <li>・長ねぎの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉の味噌煮</li> <li>・じゃが芋と野菜の煮物</li> <li>・かぶのすまし汁</li> </ul>	離乳食
おやつ	パンがゆまたは食パン	菓子・バナナ	みかんヨーグルト	若菜おにぎりまたは若菜粥	軟おにぎりまたはお粥	菓子
日	20	21	22 冬至	23	24 クリスマス会	25
乳児	菓子	菓子	菓子	ヨーグルト	菓子	菓子
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・鶏ひき肉の煮物</li> <li>・人参と小松菜の旨煮</li> <li>・なめこの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・肉団子</li> <li>・野菜とじゃがいもの甘煮</li> <li>・豆腐スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鱈のほぐし煮</li> <li>・かぼちゃの含め煮</li> <li>・玉ねぎのすまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆軟飯または納豆粥</li> <li>・ひき肉の煮物</li> <li>・野菜の煮物</li> <li>・麩の味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・チキンボールと野菜の旨煮</li> <li>・オレンジ</li> <li>・コーンスープ</li> </ul> 	離乳食
おやつ	菓子	フルーツヨーグルト	軟おにぎりまたはお粥	きなこパンがゆまたは食パン	パンがゆまたは食パン	菓子
日	27	28 保育最終日	<p>～12月の旬～                      白菜 ねぎ ほうれん草 ブロッコリー かぼちゃ だいこん かぶ にんじん ごぼう さつまいも れんこん                      プリ タラ サワラ 梨 りんご キウイフルーツ いちご みかん</p> <p>今月はクリスマス会もあり、楽しみですね♪                      寒さも本格的になり、風邪のひきやすい季節になってきましたね。バランスよく食べ気をつけていきましょう！                      ビタミンA、B2、C、ミネラルをたっぷり含んだほうれん草やブロッコリーは、風邪予防に効果的です。みずみずしい大根や白菜、キャベツ、かぶなどはビタミンCをたくさんとることができます。</p>			
乳児	菓子	ヨーグルト				
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ミートボール</li> <li>・さつまいもと野菜の甘煮</li> <li>・ほうれんそうの味噌汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軟飯またはお粥</li> <li>・ひき肉と野菜のケチャップ煮</li> <li>・コーンソテー</li> </ul>				
おやつ	スパゲティの柔らか煮	菓子・みかん				



\*行事や材料の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。