



# 12月 献立表



12月の献立のテーマは「冬の食材を味わおう」です。

今月の旬の食材は…さつまいも、さといも、ほうれん草、大根、白菜、ブロッコリーなど

日	曜	献立表	午後のおやつ
1	月	卵の野山焼き・スペゲティソテー・茹ブロッコリー・バナナ	シュガートースト
2	火	三色そぼろ丼・はくさいの即席漬・みかん ※ご飯はいりません	黄な粉豆乳蒸しパン
3	水	豚汁・納豆の磯和え・バナナ	しょうゆ焼きそば
4	木	サバの味噌煮・中華風サラダ・さつまいもの煮付・みかん	おはぎ
5	金	豚肉とさつまいものカレー煮・小松菜の浸し・バナナ	ママレードケーキ
6	土	八宝菜・塩もみきゅうり・バナナ	市販菓子
8	月	魚とほうれん草のグラタン・さつまいもの甘煮・茹ブロッコリー・バナナ	豆乳ババロア
9	火	ミートローフ・チングン菜の炒めもの・粉吹き芋・みかん	黒糖くずもち
10	水	レバーチップ・酢のもの・粉ふきいも・バナナ	モチモチパン
11	木	ムニエル・じゃがいものきんぴら・和風サラダ・みかん	ほうれん草クッキー
12	金	すき焼き風煮・ブロッコリーの浸し・バナナ	ワインナーパイ
13	土	豚肉のいなか煮・大根の即席漬・バナナ	市販菓子
15	月	焼魚・はくさいとほうれん草のごまあえ・れんこんのおかか煮・バナナ	人参ごはん
16	火	カレーうどん・小松菜とひじきの和えもの・みかん	フレンチトースト
17	水	鶏肉の照焼き・ごま酢あえ・さといもの煮付・バナナ	クッキー
18	木	魚のマヨネーズ焼き・中華あえ・にんじんの甘煮・みかん	ポンデケージョ
19	金	ポークビーンズ・ほうれん草の浸し・バナナ	利休まんじゅう
20	土	卵とじ・大根の即席漬・バナナ	 市販菓子
22	月	魚のタルタルソースかけ・茹野菜・ブロッコリーの浸し・バナナ	マカロニ安倍川風
23	火	かぼちゃ汁・かぶの即席千枚漬・みかん	きな粉ポール
24	水	鶏の竜田揚げ・ポテトサラダ・茹ブロッコリー・バナナ ※ご飯はいりません	クリスマスケーキ
25	木	焼魚・うの花炒り・ブロッコリーのごまあえ・みかん	メロンパン
26	金	ミートスペゲティ・だいこんとツナのサラダ・バナナ	ほうれん草ケーキ



## 12月 離乳献立表



日	曜	献立表
1	月	野菜スープ・茹プロッコリー・バナナ
2	火	そぼろスープ・茹はくさい・みかん
3	水	豚汁・納豆・バナナ
4	木	煮魚・茹野菜・みかん
5	金	ミートスープ・茹小松菜・バナナ
6	土	野菜スープ・茹きゅうり・バナナ
8	月	白身魚の煮つけ・茹プロッコリー・バナナ
9	火	そぼろスープ・茹ポテト・みかん
10	水	野菜のスープ・茹ポテト・バナナ
11	木	白身魚のスープ・茹野菜・みかん
12	金	ミートスープ・茹プロッコリー・バナナ
13	土	豚肉と野菜の柔らか煮・茹大根・バナナ
15	月	煮魚・茹はくさい・バナナ
16	火	煮込みうどん・茹小松菜・みかん
17	水	チキンスープ・茹野菜・バナナ
18	木	白身魚のスープ・茹きゅうり・みかん
19	金	ミートスープ・茹ほうれん草・バナナ
20	土	チキンスープ・茹大根・バナナ
22	月	煮魚・茹プロッコリー・バナナ
23	火	かぼちゃ汁・茹野菜・みかん
24	水	ポテトスープ・茹プロッコリー・バナナ
25	木	白身魚の煮つけ・茹プロッコリーの・みかん
26	金	煮込みスパ・茹だいこん・バナナ

