

2024年12月 献立表 アップルナースリー南行徳園

Main table containing columns for Date, Meal Name, Food Name, and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt) for each meal. Includes a sub-table for Infants (幼児) and Toddlers (乳児) at the bottom.

※栄養価は3歳以上の昼食・昼おやつ合計です

Summary table for infants and toddlers showing energy, protein, fat, and salt intake for today's meals and target amounts.

## 2024年12月 離乳食献立表 アップルナースリー南行徳保育園

|       |   | 前期                         | 中期                        | 後期・完了期                                |
|-------|---|----------------------------|---------------------------|---------------------------------------|
| 2     | 月 | 10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、みそ汁   | 五目納豆ご飯、厚焼き玉子、ほうれん草ときこのお浸し、みそ汁         |
| 3     | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁    | 5倍粥、魚の煮付け、小松菜の煮浸し、すまし汁    | 麦ご飯、鮭の味噌マヨ焼き、小松菜の煮浸し、すまし汁             |
| 4     | 水 | 10倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、鶏肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | 軟飯、鶏肉の中華焼き、チンゲン菜と卵の炒め物、中華スープ          |
| 5     | 木 | 10倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、豚肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 焼きそば、ブロッコリーのツナ和え、トマト、卵スープ             |
| 6     | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、大根の煮物、みそ汁       | 5倍粥、魚の煮付け、大根の煮物、みそ汁       | 軟飯、赤魚の煮付け、はりはり漬け、みそ汁                  |
| 7・21  | 土 | 10倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、豆腐の煮物、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 軟飯、豆腐の卵とじ、ほうれん草の和え物、すまし汁              |
| 9     | 月 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁       | 5倍粥、鶏肉の旨煮、じゃが芋煮、みそ汁       | 軟飯、鶏肉と大根の旨煮、ポテトサラダ、みそ汁                |
| 10    | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、魚の煮付け、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | ロールパン、カレイのコーンマヨネーズ焼き、ブロッコリーサラダ、ミルクスープ |
| 11    | 水 | 10倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、豚肉の煮物、チンゲン菜の煮浸し、すまし汁  | 軟飯、豚肉のニラ炒め、チンゲン菜のおかか和え、中華スープ          |
| 12    | 木 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、かぶの煮物、みそ汁       | 5倍粥、鶏肉の旨煮、かぶの煮物、みそ汁       | 軟飯、鶏肉の風味焼き、かぶのゆかり和え、みそ汁               |
| 13    | 金 | 10倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁        | 5倍粥、鶏肉の煮物、大根煮、すまし汁        | 肉野菜あんかけ丼、コロコロサラダ、トマト、すまし汁             |
| 14・28 | 土 | 10倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | 5倍粥、豚肉の旨煮、チンゲン菜の煮浸し、みそ汁   | 軟飯、豚肉の旨煮、チンゲン菜の和え物、みそ汁                |
| 16    | 月 | 10倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁    | 5倍粥、豆腐煮、ほうれん草の煮浸し、すまし汁    | 軟飯、シーホー豆腐、ほうれん草の中華和え、中華スープ            |
| 17    | 火 | 10倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、魚の煮付け、野菜煮、すまし汁        | 麦ご飯、サバの味噌煮、きゅうりとわかめの酢の物、すまし汁          |
| 18    | 水 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁     | 5倍粥、鶏肉の旨煮、小松菜の煮浸し、みそ汁     | 軟飯、鶏肉のマーレード焼き、小松菜とコーンのソテー、みそ汁         |
| 19    | 木 | 10倍粥、鶏肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の煮物、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 親子うどん、ブロッコリーの和風マヨ和え、トマト               |
| 20    | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、南瓜煮、みそ汁         | 5倍粥、魚の煮付け、南瓜煮、みそ汁         | 軟飯、カジキの甘酢あん、冬至かぼちゃ、みそ汁                |
| 23    | 月 | 10倍粥、豚肉の煮物、さつまい煮、みそ汁       | 5倍粥、豚肉の煮物、さつまい煮、みそ汁       | 軟飯、豚肉のもやし炒め、昆布の煮物、みそ汁                 |
| 24    | 火 | 10倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁   | 5倍粥、豚肉の旨煮、キャベツの煮浸し、すまし汁   | ビーンズドライカレー、キャベツとりんごのサラダ、トマト、卵スープ      |
| 25    | 水 | 10倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | 5倍粥、鶏肉の旨煮、ブロッコリーの煮浸し、すまし汁 | ケチャップライス、鶏のから揚げ、カラフルサラダ、コーンスープ        |
| 26    | 木 | 10倍粥、豚肉の煮物、野菜煮、すまし汁        | 5倍粥、豚肉の煮物、野菜煮、すまし汁        | 軟飯、厚揚げと豚ひき肉の甘辛炒め、中華風サラダ、わかめスープ        |
| 27    | 金 | 10倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 5倍粥、魚の煮付け、ほうれん草の煮浸し、すまし汁  | 軟飯、赤魚の胡麻照り焼き、ほうれん草の炒め物、すまし汁           |

\*食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\*個人に合った食材・大きさに刻み提供します。

\*昼食は果物が付きます。

\*アレルギーのある子には除去・代替食品を使用します。

卵→タンパク質(肉・魚・大豆等) 牛乳を含む献立・菓子類→ミルクノンウエハース・ミルクノンビスケット等

