



2023年12月 離乳食献立表

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

		離乳 中期食	
日	昼食	材料	
1 金	大根がゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 大根 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 玉葱 ほうれん草 かつお昆布だし	
2 土	おじや すまし汁	米 鱈 キャベツ かつお昆布だし 里芋 人参 かつお昆布だし	
4 月	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鱈 人参 大根 かつお昆布だし 玉葱 胡瓜 かつお昆布だし	
5 火	おかゆ 魚の野菜あん ポトフ	米 鱈 キャベツ ブロッコリー かつお昆布だし 片栗粉 じゃが芋 玉葱 人参 かつお昆布だし	
6 水	おかゆ 豆腐と野菜の煮物 すまし汁	米 豆腐 人参 白菜 里芋 かつお昆布だし 小松菜 大根 かつお昆布だし	
7 木	おかゆ しらすのとりみ煮 スープ	米 しらす 玉葱 胡瓜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ かつお昆布だし	
8 金	おかゆ 野菜のおかか煮 すまし汁	米 玉葱 人参 じゃが芋 かつお節 かつお昆布だし キャベツ ブロッコリー かつお昆布だし	
9 土	おじや スープ	米 しらす キャベツ かつお昆布だし 人参 大根 かつお昆布だし	
13 水	おかゆ 魚のおろし煮 すまし汁	米 鱈 大根 人参 玉葱 かつお昆布だし 南瓜 小松菜 かつお昆布だし	
12 火	おかゆ 高野豆腐のあんかけ すまし汁	米 高野豆腐 人参 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ わかめ かつお昆布だし	
11 月	おかゆ 豆腐の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 青梗菜 さつま芋 かつお昆布だし	
14 木	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鱈 大根 人参 かつお昆布だし キャベツ 玉葱 かつお昆布だし	
15 金	おかゆ 野菜の豆乳仕立て スープ	米 南瓜 ほうれん草 人参 豆乳 かつお昆布だし 玉葱 わかめ トマト かつお昆布だし	
16 土	おじや スープ	米 白身魚 白菜 かつお昆布だし 人参 玉葱 かつお昆布だし	
18 月	おかゆ 豆腐と野菜の炒り煮 すまし汁	米 豆腐 人参 小松菜 かつお昆布だし 玉葱 かつお昆布だし	
19 火	おかゆ 魚と野菜の煮物 スープ	米 鱈 じゃが芋 人参 かつお昆布だし キャベツ 玉葱 かつお昆布だし	
20 水	おかゆ 豆腐のあんかけ すまし汁	米 豆腐 キャベツ 人参 かつお昆布だし 片栗粉 玉葱 青梗菜 かつお昆布だし	
21 木	おかゆ 野菜のしらす煮 スープ	米 ブロッコリー 人参 玉葱 しらす かつお昆布だし 春雨 小松菜 人参 かつお昆布だし	
22 金	おかゆ 魚の野菜あんかけ すまし汁	米 鱈 小松菜 人参 かつお昆布だし 片栗粉 南瓜 かつお昆布だし	
23 土	おじや スープ	米 鱈 キャベツ かつお昆布だし 玉葱 里芋 かつお昆布だし	
25 月	おかゆ 高野豆腐ののり煮 スープ	米 高野豆腐 玉葱 人参 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ ほうれん草 かつお昆布だし	
26 火	おかゆ 魚の炒り煮 スープ	米 鱈 人参 小松菜 かつお昆布だし 玉葱 里芋 かつお昆布だし	
27 水	しらすうどん じゃが芋の煮物 煮浸し	うどん しらす 玉葱 人参 かつお昆布だし じゃが芋 かつお昆布だし キャベツ 人参 かつお昆布だし	
28 木	おかゆ 豆腐の野菜あんかけ すまし汁	米 豆腐 小松菜 玉葱 かつお昆布だし 片栗粉 キャベツ かつお昆布だし	

今年の冬至は22日です。
冬至に「ん」が付くものを食べると「運」を呼び込めると言われています。
にんじん、れんこん、なんきん…などなど。
また、本来は夏が旬ですが、冬に栄養を取るために長期保存できたかぼちゃを食べたり、
寿命が長く病気に強いゆずの木にならって、ゆず湯に入り、無病息災を祈る習慣もあります。

MERRY CHRISTMAS



給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

メディッシュフードサービス
管理栄養士 作成