令和8年度　12月

# 離乳食　献立表

みんなのき三室戸こども園

| 日 | 献立 | 材料 | | | | 日 | 献立 | 材料 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料など | | | 血や肉や骨になるもの | 熱や力になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料など |
| 1<br>（火） | 豚肉の塩焼き<br>じゃが芋の和え物<br>青菜のみそ汁 | 豚肉 | じゃが芋 | キャベツ<br>南瓜<br>青菜　人参 | 塩<br>醤油<br>みそ | 15<br>（火） | 鶏肉の照り焼き<br>豆腐の煮物<br>白菜のお吸い物 | 鶏肉<br>★豆腐 | 片栗粉 | 玉葱<br>人参<br>白菜　大根 | 醤油<br>醤油<br>塩 |
| 2<br>（水） | 鶏肉のゆかり焼き<br>ひじきの煮物<br>キャベツのお吸い物 | 鶏肉 | | 大根<br>ひじき　人参<br>キャベツ　南瓜 | ゆかり<br>醤油<br>塩 | 16<br>（水） | 豚肉のトマト煮<br>キャベツのサラダ<br>スティックおさつ | 豚肉 | <br><br>さつま芋 | トマト　人参<br>キャベツ　青菜 | 醤油<br>塩 |
| 3<br>（木） | カレイの塩焼き<br>大根のきんぴら<br>さつま芋のすまし汁 | かれい | <br>ごま　油<br>さつま芋 | <br>大根　人参<br>白菜 | 塩<br>醤油<br>醤油 | 17<br>（木） | 鶏肉のおかか焼き<br><br>白菜の塩和え<br>さつま芋のみそ汁 | 鶏肉<br>かつお節 | <br><br><br>さつま芋 | キャベツ<br><br>白菜　人参<br>大根 | 醤油<br><br>塩<br>みそ |
| 4<br>（金） | 鶏じゃが<br>豆腐のあんかけみそ煮<br>青のり和え | 鶏肉<br>★豆腐<br>青のり | じゃが芋<br>片栗粉 | 玉葱<br><br>白菜　人参 | 醤油<br>みそ<br>塩 | 18<br>（金） | カレイのソテー<br>青菜のサラダ<br>人参のスープ | かれい | 油 | <br>青菜　大根<br>人参　白菜 | 塩<br>醤油<br>塩 |
| 5<br>（土） | 豚肉のみそ煮<br>スティック南瓜 | 豚肉 | | 玉葱　人参　青菜<br>南瓜 | みそ | 19<br>（土） | みそ煮込みうどん<br>スティック大根 | 鶏肉 | うどん | 白菜　人参　青菜<br>大根 | みそ |
| 7<br>（月） | ハンバーグ<br><br>サラダ<br>キャベツのスープ | 豚ひき肉<br>★豆腐 | <br><br>さつま芋 | 玉葱<br><br>大根　人参<br>キャベツ | ケチャップ<br><br>塩<br>醤油 | 21<br>（月） | 豚肉の醤油焼き<br>白菜の和え物<br>じゃが芋のみそ汁 | 豚肉 | <br><br>じゃが芋 | 大根<br>白菜　人参<br>キャベツ | 醤油<br>塩<br>みそ |
| 8<br>（火） | カレイのくず焼き<br>白菜の醤油和え<br>じゃが芋のみそ汁 | かれい | 片栗粉<br><br>じゃが芋 | <br>白菜　人参<br>キャベツ | 醤油<br>醤油<br>みそ | 22<br>（火） | おでん<br>蒸し南瓜のあんかけ<br>キャベツの塩和え | 鶏肉　★豆腐 | <br>片栗粉 | 大根<br>南瓜<br>キャベツ　人参 | 醤油<br>醤油<br>塩 |
| 9<br>（水） | あんかけうどん<br>ふかし芋<br>キャベツの塩和え | 鶏肉 | うどん　片栗粉<br>さつま芋 | 白菜　人参<br><br>キャベツ　南瓜 | 醤油<br><br>塩 | 23<br>（水） | 鶏肉のポトフ<br>型抜き野菜<br>おさつサラダ | 鶏肉 | じゃが芋<br><br>さつま芋 | 玉葱<br>人参　大根<br>ブロッコリー | 醤油<br><br>塩 |
| 10<br>（木） | 麻婆豆腐<br>蒸し南瓜<br>春雨サラダ | ★豆腐　豚ひき肉 | 片栗粉<br><br>春雨 | 玉葱<br>南瓜<br>白菜　人参 | みそ<br><br>醤油 | 24<br>（木） | カレイの青のり焼き<br><br>じゃが芋の煮物<br>大根の和風スープ | かれい<br>青のり | <br><br>じゃが芋 | <br><br>人参<br>大根　南瓜 | 醤油<br><br>醤油<br>塩 |
| 11<br>（金） | そぼろ炒め<br>大根サラダ<br>オニオンスープ | 豚ひき肉 | じゃが芋　油 | <br>大根　人参<br>玉葱　白菜 | 塩<br>醤油<br>塩 | 25<br>（金） | 塩うどん<br>焼き芋<br>大根の和え物 | 豚肉 | うどん<br>さつま芋 | 人参<br><br>大根　南瓜 | 塩<br><br>醤油 |
| 12<br>（土） | 鶏肉のそぼろ煮<br>粉ふき芋 | 鶏ひき肉 | <br>じゃが芋 | 玉葱　人参　大根 | 醤油 | 26<br>（土） | 鶏肉のとろみ煮<br>スティック人参 | 鶏肉 | 片栗粉 | 白菜　大根　青菜<br>人参 | 醤油 |
| 14<br>（月） | カレイのあんかけ<br>ゆかり和え<br>南瓜のすまし汁 | かれい | 片栗粉 | <br>キャベツ　大根<br>南瓜　青菜 | 醤油<br>ゆかり<br>醤油 | 28<br>（月） | カレイの照り焼き<br>おかか和え<br>南瓜のみそ汁 | かれい<br>かつお節 | 片栗粉 | <br>キャベツ　人参<br>南瓜　白菜 | 醤油<br>醤油<br>みそ |

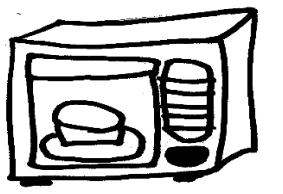
## 《献立表について》



紙面の都合上、省略して記入しています。

＊主食（何の記入もないとき）
　　→　白軟飯または、段階に合わせた白粥がつきます。
＊青菜　→　ほうれん草または、小松菜を使用します。
＊煮物、汁物のだし汁
　　→　かつお節、干椎茸、昆布のいずれかのだし汁を使用します。
＊コーン、春雨、ひじき、のりは刻んだものを使用します。
＊　★　→　食物アレルギーに配慮を要する食品
　　（みんなのき三室戸こども園12月現在）
・食材は、ご家庭で進められたものを使用します。
・ごはんの作り方をお知りになりたいとき、ご心配な点や不明な点は
　お気軽に栄養士にお尋ねください。

## 【電子レンジ活用のコツ！】



電子レンジは、少量の食材の調理に向いており、
離乳食にぴったりです！
コツをつかんで上手に活用しましょう♪

**コツ１：水分を加える**

電子レンジは食材中の水分を振動させることで発生する、摩擦熱によって温まります。食材の水分が少ないとパサついたり、加熱にムラができたりします。冷凍保存しておいた離乳食は、水や出汁をかけて加熱するとしっとり仕上がります♪

**コツ２：時間は短めに設定する**

加熱しすぎると、食材が固くなり、食感が変わってしまいます。
様子を見ながら少しずつ加熱時間をプラスしましょう。

**コツ３：ラップを上手く使い分ける**

水分の多いものはふんわりかけ、少ないものはぴったりかけます。
カラッと仕上げたいときはラップをかけずに加熱します。

**コツ４：時々かき混ぜる**

中央部分が加熱されやすいため、途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぎましょう。

**コツ５：大きさを揃えてカットする**

大きさを均等にし、耐熱皿に食材を等間隔に置きましょう。