

2022年12月 離乳食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	5~6ヶ月 午前	7~8ヶ月 午前	7~8ヶ月 午後	9~12ヶ月 午前	9~12ヶ月 午後	12~18ヶ月	12~18ヶ月 おやつ	
1	15	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 たらの煮つけ 人参とひじき煮 すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	5倍粥 たらの煮つけ 人参とひじき煮 すまし汁	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草の煮浸し 人参スープ	ごつねご飯 鮭の塩焼き もやしのゴマ和え なめこ汁 バナナ	牛乳 スウィートパンパンキン
2	16	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ じゃがいものそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 白菜とささみ煮 りんご煮 みそ汁	トースト じゃがいものそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 白菜とささみ煮 りんご煮 みそ汁	丸パン ポークビーンズ コーンサラダ 白菜スープ りんご	牛乳 五平もち
3	17	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 だいこん煮 キャベツスープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 きゅうり煮 人参スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 スティックだいこん キャベツスープ	5倍粥 大根のそぼろ煮 スティックきゅうり 人参スープ	チキンケチャップ丼 大根サラダ キャベツスープ ヨーグルト	牛乳 あんパン
5	19	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参スティック キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのささみ煮 小松菜煮浸し しめじスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 人参スティック キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのささみ煮 小松菜煮浸し しめじスープ	キーマカレーライス ワンタンのパリパリサラダ 青菜スープ りんご	麦茶 ヨーグルト せんべい
6	20	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうり煮 ねぎスープ	7倍粥 ささみときゅうり煮 にんじん煮 わかめスープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 きゅうり煮 ねぎスープ	5倍粥 ささみときゅうり煮 スティックにんじん わかめスープ	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ	牛乳 ワッフル
7	21	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	7倍粥 豆腐とひじき煮 人参甘煮 野菜スープ	5倍粥 人参のそぼろ煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	5倍粥 豆腐とひじき煮 人参甘煮 野菜スープ	ご飯 つくね団子 青菜の煮浸し すまし汁 オレンジ	牛乳 のり塩ラスク
8	22	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	みそうどん きゅうりとわかめ煮 さつまいもの甘煮(22日:かぼちゃ煮)	7倍粥 大根のささみ煮 きゅうり煮 野菜スープ	みそうどん きゅうりとわかめ煮 さつまいもの甘煮(22日:かぼちゃ煮)	5倍粥 大根のささみ煮 スティックきゅうり 野菜スープ	豚汁うどん きゅうりとちりめんの甘酢 さつまいもの甘煮 りんご (22日:かぼちゃの煮物)	牛乳 ツナの炊き込みごはん
9	23	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれいの煮つけ 人参とひじき煮 わかめスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 にんじん煮 すまし汁	5倍粥 かれいの煮つけ 人参とひじき煮 わかめスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 スティックにんじん すまし汁	麦ごはん さわらの野菜あんかけ ひじき煮 すまし汁 オレンジ	牛乳 フライドポテト
10	24	土	おもゆ 野菜のペースト ミルク	ピラフ風粥 いんげん煮 オニオンスープ	7倍粥 鶏だんご煮 ブロッコリー煮 ポテトのスープ	ピラフ風粥 いんげん煮 オニオンスープ	5倍粥 鶏だんご煮 ブロッコリー煮 ポテトのスープ	カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ココアケーキ
12	26	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	鶏うどん キャベツ煮 玉葱甘煮	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 玉葱甘煮 きゅうりスープ	スパゲティナポリタン コーンサラダ 野菜スープ ヨーグルト	牛乳 レーズンパン
13	27	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 青菜の煮浸し にんじんのみそ汁	7倍粥 ささみと玉葱煮 だいこん煮 すまし汁	5倍粥 大根のそぼろ煮 青菜の煮浸し にんじんのみそ汁	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックだいこん すまし汁	ご飯 豚肉と大根のさつぱり煮 ほうれん草のごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 ミネストローネ
14	28	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 ささみと青菜煮 じゃがいものあおりの煮 人参スープ	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックにんじん 玉葱スープ	5倍粥 ささみと青菜煮 じゃがいものあおりの煮 人参スープ	ご飯 鶏竜田揚げ ナムル かきたま汁 オレンジ	牛乳 青のり焼きポテト
14	28	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみとキャベツミルク煮 だいこん煮 玉葱スープ	7倍粥 大根とツナの煮物 きゅうり煮 キャベツスープ	5倍粥 ささみとキャベツミルク煮 スティックだいこん 玉葱スープ	5倍粥 大根とツナの煮物 スティックきゅうり キャベツスープ	バターライス 鶏肉のオレンジ焼き コーンスローサラダ 大根スープ	牛乳 カスタードパイ (28日:クリームパン)

※<完了食、乳児食の提供について>

喫食時の管理安全上の理由により、一定の期間中、麺類、パン類、お菓子関係は、小麦粉、卵を使わない食品を使用いたします。ご質問等がありましたら、栄養士戸田までご連絡ください。

ご理解とご協力のほどよろしくお願いたします。

<完了食512kcal(月平均)>