

# 2023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	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	パンかゆ 鶏とじゃがいもの煮物 にんじん煮 玉葱スープ	7倍粥 白菜とささみ煮 きゅうり煮 みそ汁	トースト 鶏とじゃがいもの煮物 にんじん煮 玉葱スープ	5倍粥 白菜とささみ煮 スティックきゅうり みそ汁	丸パン ポークビーンズ ツナサラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 切干大根ご飯
2	16	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	パンかゆ きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 大根スープ	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	トースト きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん 大根スープ	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 シュガートースト
4	18	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと玉葱煮 じゃがいもの煮物 キャベツスープ	7倍粥 きゃべつのささみ煮 きゅうり煮 小松菜スープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 じゃがいもの含煮 キャベツスープ	5倍粥 きゃべつのささみ煮 スティックきゅうり 小松菜スープ	ポークカレー ワンタンのパリパリサラダ 青菜スープ パナナ	麦茶 せんべい オレンジヨーグルトパフェ
5	19	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ きゅうり煮 オニオンスープ	パンかゆ ささみと玉葱煮 にんじん煮 わかめスープ	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックきゅうり オニオンスープ	トースト ささみと玉葱煮 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 オレンジ	牛乳 のり塩トースト
6	20	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 ささみと大根煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	けんちんうどん だいこん煮 白菜煮	5倍粥 ささみと大根煮 小松菜の煮浸し オニオンスープ	けんちんうどん スティックだいこん 白菜煮	ご飯 つくね団子 青菜の煮浸し 豚汁 バナナ	牛乳 きしめん (愛知県郷土料理献立)
7	21	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	みそうどん スティックいんげん じゃがいものあおのり煮	7倍粥 じゃがいものそぼろ煮 にんじん煮 ねぎスープ	みそうどん スティックいんげん じゃがいものあおのり煮	5倍粥 じゃがいものそぼろ煮 スティックにんじん ねぎスープ	肉うどん ちくわの磯辺揚げ じゃが芋と人参の炒め煮 みかん	牛乳 五平もち
8	/	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 かれのいの煮つけ 玉葱甘煮 キャベツスープ	7倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 わかめのすまし汁	5倍粥 かれのいの煮つけ 玉葱甘煮 キャベツスープ	5倍粥 玉葱のそぼろ煮 キャベツ煮 わかめのすまし汁	麦ごはん あじの香味焼き ひじき煮 みそ汁 りんご	牛乳 かぼちゃリゾット
/	22	金	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏ささみ煮 ブロッコリー煮 オニオンスープ	7倍粥 鶏だんご煮 スティックいんげん ブロッコリースープ	5倍粥 鶏ささみ煮 スティックブロッコリー オニオンスープ	5倍粥 鶏だんご煮 スティックいんげん ブロッコリースープ	カレーピラフ ミートローフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ パナナ	牛乳 くるくるスイートパイ
9	23	土	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 きゅうり煮 オニオンスープ	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 スティックきゅうり オニオンスープ	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 わかめご飯おにぎり
11	25	月	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	7倍粥 きゃべつのそぼろ煮 にんじん煮 わかめスープ	7倍粥 大根のそぼろ煮 キャベツ煮 人参スープ	5倍粥 きゃべつのそぼろ煮 スティックにんじん わかめスープ	ご飯 鶏竜田揚げ きゃべつの中華風 中華風野菜スープ パナナ	牛乳 マカロニミートソース
12	26	火	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏とかぶの煮物 にんじん煮 オニオンスープ	7倍粥 ささみと玉葱煮 だいこん煮 かぶスープ	5倍粥 鶏とかぶの煮物 スティックにんじん オニオンスープ	5倍粥 ささみと玉葱煮 スティックだいこん かぶスープ	ケチャップライス 鶏肉のオレンジ焼き フレンチサラダ かぶスープ みかん	牛乳 りんご蒸しパン (26日:ココアケーキ)
13	27	水	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鶏だんご煮 にんじん煮 ほうれん草のすまし汁	7倍粥 人参のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し わかめスープ	5倍粥 鶏だんご煮 スティックにんじん ほうれん草のすまし汁	5倍粥 人参のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し わかめスープ	海苔の佃煮ご飯 肉豆腐 ほうれん草のごま和え すまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツサンド
14	28	木	おもゆ 野菜のペースト ミルク	7倍粥 鮭のしょうゆ煮 りんご煮 すまし汁	7倍粥 豆腐のそぼろあんかけ にんじん煮 ねぎスープ	5倍粥 鮭のみそ煮 りんご煮 すまし汁	5倍粥 豆腐のそぼろあんかけ スティックにんじん ねぎスープ	こぎつねご飯 鮭の塩焼き もやしのゴマ和え なめこ汁 りんご	牛乳 チーズフライドポテト

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

<完了食 541kcal(月平均)>