

# 令和4年11月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1	火	オレンジ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ ほうれん草とねぎの味噌汁	ごはん マーボー豆腐 鉄骨サラダ(お酢なし) わかめスープ	マカロニきなこ	19	赤ちゃんせんべい	ごはん 豚肉と玉ねぎの煮物 コーンブロッコリー じゃが芋と人参の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット
2	水	りんご	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/つくね 人参とじゃが芋のマッシュ オレンジ	ごはん 肉じゃが風 ハムサラダ(お酢なし) オレンジ	きな粉蒸しパン	21	ヨーグルト	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 大根和え ねぎと小松菜の味噌汁	ごはん 厚揚げと大根の煮物 小松菜入りもやし和え 麩と長ねぎのすまし汁
4	金	遠足			きなこおはぎ風	22	バナナ	おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 白菜和え かぼちゃのポタージュ	ごはん ハンバーグ にんじんしりしり 白菜としめじの豆乳スープ
5	土	赤ちゃんせんべい	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/ハンバーグ こふき芋 ねぎと人参の味噌汁	ごはん 肉味噌 こふき芋 ねぎとわかめの味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	24	オレンジ	おかゆ/軟飯 大根と鶏のそぼろ煮 ゆでブロッコリー チンゲン菜と玉葱の味噌汁	ごはん ビビンバ風 ブロッコリーの中華和え チンゲン菜スープ
7	月	ヨーグルト	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け さつま芋マッシュ 小松菜と玉葱の味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け さつま芋としめじのサラダ 小松菜スープ	キャベツスパゲッティ しらすとキャベツのスパゲッティ	25	りんご	おかゆ/軟飯 人参とささみの煮物 かぼちゃのマッシュ 玉ねぎと白菜の味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ 玉ねぎと白菜の味噌汁
8	火	りんご	おかゆ/軟飯 じゃが芋と鶏ひきのマッシュ キャベツ和え オレンジ	ごはん ポテトグラタン キャベツサラダ オレンジ	おかかおじや おかかおむすび	26	赤ちゃんせんべい	おかゆ/軟飯 ささみの煮物 大根和え バナナ	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 大根炒めサラダ バナナ
9	水	バナナ	おかゆ/軟飯 人参と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 里芋とねぎの味噌汁	ごはん 豆腐ステーキ ひじきと大豆の炒り煮 豚汁(こんにやくなし)	りんご蒸しパン りんごパンケーキ	28	ヨーグルト	おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮/つくね かぼちゃマッシュ もやしと人参の味噌汁	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 かぼちゃの煮物 もやしとにらの味噌汁
10	木	オレンジ	おかゆ/軟飯 南瓜と鶏挽のそぼろ煮/つくね 人参とキャベツ和え バナナ	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 ちりめんサラダ バナナ	きなこおはぎ風	29	バナナ	おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮/玉ねぎと肉団子の煮物 ゆで人参 かぼちゃのポタージュ	ごはん 玉ねぎと肉団子の煮物 じゃこ和え えのきとまいたけの味噌汁
11	金	バナナ	おかゆ/軟飯 ほうれん草と豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ 里芋と人参の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草のごま和え いもこ汁(こんにやくなし)	煮込みうどん	30	オレンジ	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 小松菜和え 大根と人参の味噌汁	ごはん 肉じゃが 小松菜のおひたし 大根と油揚げの味噌汁
12	土	赤ちゃんせんべい	おかゆ/軟飯 玉葱の鶏そぼろ煮/つくね 人参とキャベツ和え バナナ	ごはん つくね シーチキンサラダ バナナ	赤ちゃんせんべい ビスケット				
14	月	ヨーグルト	おかゆ/軟飯 かぼちゃの鶏そぼろ煮/つくね ゆで人参 白菜と豆腐の味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 ゆで人参 豆腐とえのきのすまし汁	煮込みうどん				
15	火	りんご	おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 蒸しかぼちゃ ねぎと人参の味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきと人参和え 花麩とねぎのすまし汁	やきいも				
16	水	バナナ	おかゆ/軟飯 キャベツと豆腐の煮物 ゆで人参 かぼちゃポタージュ	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ もやしスープ	豆乳入りコーンフレーク				
17	木	オレンジ	おかゆ/軟飯 玉ねぎとささみの煮物 キャベツ和え かぶの味噌汁	ごはん すき焼き風(しらたきなし) 蒸し鶏サラダ かぶの味噌汁	きな粉蒸しパン きな粉パンケーキ				
18	金	りんご	おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮/鶏レバー入りハンバーグ 蒸しかぼちゃ ほうれん草と人参の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え 豆腐とえのきの味噌汁	かぼちゃのロールサンド 南瓜サンド				