

# 令和4年12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	木	りんご おかゆ/軟飯 玉ねぎのそぼろ煮/ハンバーグ 小松菜和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん ハンバーグ 小松菜としめじの炒め 豆腐とねぎとなめこの味噌汁	おかかおじや おかかおむすび	19	月	ヨーグルト おかゆ/軟飯 白身魚と南瓜の煮付け チンゲンサイ和え 人参のポターージュ	ごはん 鮭のマヨドレソース チンゲン菜の炒め風サラダ 人参のポターージュ	かぼちゃ蒸しパン かぼちゃのパンケーキ
2	金	オレンジ おかゆ/軟飯 小松菜の鶏そぼろ煮 じゃが芋マッシュ ねぎと人参の味噌汁	ごはん ピピンパ風 こふき芋 わかめスープ	かぼちゃもち	20	火	オレンジ おかゆ/軟飯 ささみとブロッコリーの煮物 かぼちゃの甘煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ かぼちゃサラダ ポテトスープ	さつま芋とりんごの甘煮 さつま芋とリンゴの合わせ煮
3	土	赤ちゃん せんべい おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/ハンバーグ 白菜和え 大根と玉葱の味噌汁	ごはん ハンバーグ 白菜和え 大根とわかめの味噌汁	赤ちゃんせんべい	21	水	バナナ おかゆ/軟飯 豆腐と人参の煮物 ほうれん草和え 玉ねぎともやしの味噌汁	ごはん マーボー豆腐 ナムル風煮浸し(酢無し) にらと舞茸と玉葱の味噌汁	かぼちゃもち
5	月	ヨーグルト おかゆ/軟飯 白身魚と人参の煮付け 大根和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん ブリの照り焼き 大根と里芋のそぼろ煮 豆腐とねぎとえのきの味噌汁	きな粉蒸しパン	22	木	りんご おかゆ/軟飯 里芋の鶏そぼろ煮/つくね 人参和え ねぎと大根の味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 ほうれん草とハムの胡麻和え すまし汁	かぼちゃの甘煮 いとこ煮
6	火	バナナ おかゆ/軟飯 さつま芋のそぼろ煮 キャベツ和え 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん 鶏肉とさつま芋の旨煮 ごまキャベツ すまし汁	りんごのコンポート	23	金	みかん おかゆ/軟飯 ささみと玉葱の煮物/鶏肉ハンバーグ じゃが芋マッシュ 白菜と人参の味噌汁	ごはん 鶏肉ハンバーグ ポテトサラダ 白菜と人参と玉葱の豆乳スープ	クリスマスのおやつ
7	水	オレンジ おかゆ/軟飯 豆腐とさつま芋の煮物 ほうれん草和え 白菜と里芋の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草のマヨドレ和え(竹輪無し) 納豆汁	豆乳入りコーンフレーク	24	土	赤ちゃん せんべい おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮 さつま芋マッシュ ねぎとチンゲン菜の味噌汁	ごはん 豚肉と野菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 わかめスープ	赤ちゃんせんべい
8	木	りんご おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/つくね キャベツときゅうり和え バナナ	ごはん 野菜のそぼろ炒め チーズサラダ(酢無し) バナナ	煮込みうどん きつねうどん	26	月	ヨーグルト おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草和え 豆腐とねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え なめこ汁	きな粉サンド
9	金	みかん おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮/玉ねぎと肉団子の煮物 小松菜和え 人参ともやしの味噌汁	ごはん ミートグラタン 小松菜ともやしのごま和え オニオンスープ	バナナヨーグルト	27	火	オレンジ おかゆ/軟飯 ささみと人参の煮物/鶏肉ハンバーグ 大根和え さつま芋とねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉ハンバーグ じゃこ和え さつま芋とねぎの味噌汁	南瓜のスパゲッティー 和風スパゲッティー
10	土	赤ちゃん せんべい おかゆ/軟飯 かぼちゃの鶏そぼろ煮/ハンバーグ ブロッコリー和え ねぎと玉葱の味噌汁	ごはん ハンバーグ ブロッコリーとコーン えのきとねぎの味噌汁	赤ちゃんせんべい	28	水	りんご おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ/つくね キャベツ和え バナナ	ごはん 豚肉と野菜の煮物 スパゲッティーサラダ バナナ	煮込みうどん 年越しうどん (ほうれん草 油揚げ)
12	月	ヨーグルト おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/人参と肉団子の煮物 ゆでブロッコリー オレンジ	ごはん ミートソース 温野菜 オレンジ	おかかおじや かやくごはんおむすび	29	木	冬休み		
13	火	りんご おかゆ/軟飯 豆腐と玉葱の煮物 人参和え 白菜と玉葱の味噌汁	ごはん 豆腐ハンバーグ きのこソース ひじきサラダ(酢無し) 白菜と油揚げの味噌汁	きなこおはぎ風	30	金	冬休み		
14	水	オレンジ おかゆ/軟飯 大根の鶏そぼろ煮/豆腐ステーキ 白菜和え かぼちゃのポターージュ	ごはん 豆腐ステーキ 白菜と人参のごま和え かぼちゃのポターージュ	蒸しじゃが じゃがバター	31	土	冬休み		
15	木	バナナ おかゆ/軟飯 ささみと人参の煮物 かぼちゃのマッシュ かぶの味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ炒め かぼちゃのマッシュ かぶのスープ	お楽しみおやつ					
16	金	みかん おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 人参和え チンゲン菜とねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ 鉄骨サラダ(酢無し) チンゲン菜スープ	きな粉サンド					
17	土	赤ちゃん せんべい おかかおむすび 里芋と大根と人参とねぎの味噌汁	おかかおむすび シーチキンおむすび 豚汁	赤ちゃんせんべい					