

令和5年1月 離乳食献立表

久良岐保育園

日		後期 (9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日		後期 (9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
4	赤ちゃん 水	おかかおむすび 蒸しかぼちゃ 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	おかかおむすび 蒸しかぼちゃ 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	きなこパンケーキ	23	ヨーグルト	軟飯/ごはん 人参と白身魚の煮付け かぼちゃの甘煮 さつま芋とねぎの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの白和え さつま芋とねぎの味噌汁	おかかおじゃ ひじきおむすび
5	赤ちゃん 木	軟飯/ごはん 白菜のそぼろ煮 じゃが芋と人参のマッシュ 玉ねぎと人参の味噌汁	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮(にんにくなし) こふき芋 えのきと舞茸の味噌汁	マカロニきなこ	24	みかん	軟飯/ごはん 人参と玉ねぎ入りつくね ほうれん草和え かぶと人参の味噌汁	ごはん 松風焼き ほうれん草のマヨドレ和え かぶとしめじの味噌汁	かぼちゃもち
6	バナナ 金	軟飯/ごはん つくねと玉葱の煮物 ゆで人参 里芋と小松菜の味噌汁 みかん	ごはん つくねと玉葱の煮物 ゆで人参 里芋と小松菜の味噌汁 みかん	かぼちゃ蒸しパン	25	りんご	軟飯/ごはん ハンバーグ キャベツと人参和え かぼちゃのポターージュ	ごはん トマトあんかけハンバーグ ごまキャベツ かぼちゃのポターージュ	きな粉蒸しパン
7	赤ちゃん 土	軟飯/ごはん 豆腐と人参の煮物 ゆでブロッコリー 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	ごはん 玉ねぎとささみの煮物 温野菜(人参・ブロッコリー) ポテトスープ	赤ちゃんせんべい	26	オレンジ	軟飯/ごはん ハンバーグ キャベツときゅうり和え バナナ	ごはん 肉団子と野菜のトマト炒め チーズサラダ(酢なし) バナナ	煮込みうどん
10	みかん 火	軟飯/ごはん 白身魚と人参の煮付け チンゲン菜和え もやしと豆腐の味噌汁	ごはん ブリの照り焼き チンゲン菜の炒め風サラダ 豆腐と油揚げの味噌汁	かぼちゃサンド	27	バナナ	軟飯/ごはん 肉団子と玉葱の煮物 ゆでブロッコリー じゃが芋と人参の味噌汁	ごはん 肉団子と玉葱の煮物 コーンブロッコリー ポトフスープ	お楽しみおやつ
11	りんご 水	軟飯/ごはん ハンバーグ キャベツ和え もやしと人参の味噌汁	ごはん ずき焼き風(しらたきなし) 蒸し鶏サラダ もやしとニラの味噌汁	きなこおはぎ風	28	赤ちゃん 土	軟飯/ごはん ハンバーグ 小松菜和え 人参と玉葱の味噌汁	ごはん 肉味噌 小松菜のごま和え ニラと舞茸と玉葱の味噌汁	赤ちゃんせんべい
12	オレンジ 木	軟飯/ごはん 肉団子と人参の煮物 キャベツ和え りんご	ごはん 豚肉と野菜のトマト煮 キャベツサラダ(レモン無し) りんご	野菜スパゲッティー ミネストローネ	30	ヨーグルト	軟飯/ごはん 鶏レバーの甘辛煮 人参和え 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りポークビーンズ 鉄骨サラダ オニオンスープ	おかかおじゃ おかかおむすび
13	バナナ 金	軟飯/ごはん ささみとブロッコリーの煮物 白菜和え 人参のポターージュ	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ 白菜サラダ(酢なし) 玉ねぎとわかめの味噌汁	蒸しじゃが じゃがバター	31	みかん	軟飯/ごはん 豆腐の煮崩し ほうれん草和え 白菜と里芋の味噌汁	ごはん 厚揚げ田楽 ほうれん草とハムのごま和え 納豆汁	にゅうめん
14	赤ちゃん 土	軟飯/ごはん 人参と玉葱と豆腐の煮物 ブロッコリー和え バナナ	ごはん ミートソース さつま芋サラダ バナナ	赤ちゃんせんべい					
16	ヨーグルト 月	軟飯/ごはん つくね かぼちゃのマッシュ じゃが芋のポターージュ	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃサラダ じゃが芋のポターージュ	人参蒸しパン チーズ蒸しパン					
17	みかん 火	軟飯/ごはん 鶏肉ハンバーグ ゆで人参 豆腐と玉ねぎの味噌汁	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ(酢なし) わかめスープ	和風スパゲッティー					
18	りんご 水	軟飯/ごはん 豆腐ステーキ 白菜と人参和え みかん	ごはん 豆腐ステーキ 白菜と人参のごま和え みかん	豆乳入りコーンフレーク					
19	オレンジ 木	軟飯/ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 蒸しかぼちゃ かぶと人参の味噌汁	ごはん 鶏レバー入りハンバーグ 納豆和え かぶの味噌汁	きな粉サンド					
20	バナナ 金	軟飯/ごはん じゃが芋と人参と玉葱のそぼろ煮 ほうれん草和え 里芋とねぎの味噌汁	ごはん 肉じゃが(しらたきなし) ほうれん草のごま和え いもこ汁(こんにやくなし)	りんごと人参の蒸しパン					
21	赤ちゃん 土	軟飯/ごはん 豆腐と人参の煮物 茹でじゃが もやしと玉葱の味噌汁	ごはん 豆腐と人参の煮物 ポテトサラダ もやしスープ	赤ちゃんせんべい					