

# 令和5年12月 離乳食献立表

久良岐保育園

日	前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ	日	前期 (5~6ヶ月)	中期・後期 (7~8・9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)	おやつ
1 金	オレンジ つぶしがゆ	おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮/鶏肉ハンバーグ 人参和え ほうれん草と玉ねぎ味噌汁	ごはん 肉じゃが 鉄骨サラダ(お酢無し) えのきと舞茸の味噌汁	かぼちゃサンド	19 火	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 高野豆腐と大根の煮物 白菜和え かぼちゃのポターージュ みかん	ごはん 高野豆腐とちくわぶの煮物 白菜と人参のサラダ かぼちゃのポターージュ みかん	煮込みうどん 焼きうどん
2 土	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 かぼちゃと高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 玉ねぎと人参味噌汁	ごはん かぼちゃと高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 玉ねぎとわかめ味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット	20 水	オレンジ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 鶏レバーの甘辛煮 ほうれん草と人参和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	ごはん 鶏レバーの甘辛煮 納豆和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	バナナヨーグルト
4 月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 人参と鶏ささみの煮物 大根和え 里芋と葱の味噌汁	ごはん 松風焼き 大根炒めサラダ いもこ汁(蒟蒻なし)	きな粉おはぎ風	21 木	赤ちゃん せんべい 煮干し	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 鶏ささみと高野豆腐の煮物 蒸しかぼちゃ ほうれん草と玉ねぎの味噌汁	ごはん チキンのハーブ焼き かぼちゃのサラダ ほうれん草スープ	おかかおじや チーズおかかおむすび
5 火	みかん	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 白菜の鶏そぼろ煮/白菜入りつくね 蒸しじゃが 人参とねぎの味噌汁 バナナ	ごはん 肉団子と白菜のスープ(生姜無し) 粉吹きいも バナナ	おかかおじや おかかおむすび	22 金	みかん	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 豆腐とキャベツの煮物 人参和え もやしとチンゲン菜の味噌汁	ごはん 豆腐の中華煮 春雨サラダ(お酢なし) もやしとわかめの味噌汁	かぼちゃのいとこ煮
6 水	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 豆腐と玉ねぎの煮物 キャベツ和え コーンポターージュ	ごはん マーボ豆腐風 和風サラダ(お酢無し) ユイミンコン(卵なし)	マカロニきんこ	23 土	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 ブロッコリーと高野豆腐の煮物 さつま芋の甘煮 かぶとかぶ葉の味噌汁	ごはん 青椒肉絲 さつま芋としめじのサラダ かぶとかぶ葉の味噌汁	赤ちゃんせんべい ビスケット
7 木	赤ちゃん せんべい 煮干し	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 鶏ささみの煮物 蒸しかぼちゃ 小松菜とねぎの味噌汁	ごはん 鶏肉の甘辛煮 かぼちゃの煮物 小松菜と油揚げの味噌汁	りんご蒸しパン	25 月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 コーンと鶏ささみの煮物 ブロッコリー和え 白菜とじゃが芋のポターージュ	ごはん 鶏肉のトマト炒め コーンブロッコリー 白菜とじゃが芋のポターージュ	クリスマスおやつ
8 金	オレンジ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 南瓜の鶏そぼろ煮/ハンバーグ キャベツ和え 人参と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ごはん ミートソース チーズサラダ(お酢無し) 人参と玉ねぎの味噌汁 バナナ	ふかし芋	26 火	オレンジ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 白身魚の煮物 蒸しかぼちゃ じゃがいもと人参の味噌汁	ごはん 白身魚の照り焼き 五目豆(蓮根・蒟蒻なし) じゃがいもと油揚げの味噌汁	きな粉豆乳ゼリー
9 土	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 高野豆腐と玉ねぎの煮物 蒸しじゃが 人参と玉ねぎの味噌汁	ごはん とん丼風(生姜なし) じゃが芋としめじのサラダ 人参スープ	カップヨーグルト 赤ちゃんせんべい カップヨーグルト ビスケット	27 水	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 ほうれん草の鶏そぼろ煮/つくね 人参和え かぶと玉葱の味噌汁	ごはん 豚肉の西京焼き ひじきの白和え(蒟蒻なし) かぶとしめじの味噌汁	豆乳入りコーンフレーク 牛乳入りコーンフロスト
11 月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 白身魚の煮付け 人参和え ねぎと豆腐の味噌汁	ごはん 鮭の胡麻味噌焼き 人参とひじきの含め煮 なめこ汁	きな粉サンド	28 木	赤ちゃん せんべい 煮干し	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 じゃが芋の鶏そぼろ煮/ハンバーグ スパゲティーと人参和え キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	ごはん ハンバーグ スパゲティーサラダ キャベツと玉ねぎの味噌汁 オレンジ	煮込みうどん 年越しうどん
12 火	ふかし芋	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 人参の鶏そぼろ煮/鶏肉ハンバーグ かぼちゃのマッシュ 小松菜ともやしの味噌汁	ごはん ビビンバ風 かぼちゃのマッシュ わかめとねぎのスープ	ずいとん					
13 水	オレンジ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 大根と豆腐の煮物 チンゲン菜のしらす和え ねぎともやしの味噌汁	ごはん 厚揚げと大根の煮物 チンゲン菜の炒め風サラダ 麩とねぎのすまし汁	あずき蒸しパン					
14 木	バナナ	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 人参と鶏そぼろ煮/ハンバーグ ブロッコリー和え チンゲン菜とねぎの味噌汁	ごはん ハンバーグのトマトソース 温野菜(人参・カリフラワー・ブロッコリー) チンゲン菜スープ	お楽しみおやつ					
15 金	みかん	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 玉ねぎの鶏そぼろ煮/つくね キャベツ和え かぼちゃのポターージュ バナナ	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 春雨とキャベツのソテー かぼちゃのポターージュ バナナ	蒸しじゃが ジャーマンポテト (カレー粉無し)					
16 土	赤ちゃん せんべい ビスケット	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 ささみと玉葱の煮物 人参和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	チキンライス いんげんのごま和え ポテトスープ	赤ちゃんせんべい ビスケット					
18 月	ヨーグルト	つぶしがゆ おかゆ/軟飯 大根と里芋の鶏そぼろ煮 人参和え 白菜と南瓜の味噌汁	ごはん 大根と里芋のそぼろ煮 ひじきサラダ(お酢なし) 白菜と油揚げの味噌汁	きな粉蒸しパン					