

平成30年12月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月(後期)		使用している食材	
		午前	午後		
1	15	土	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ だいこんの煮物 みそ汁(じゃがいも) オレンジ	トースト じゃがいものポタージュスープ	米 豆腐 にんじん 豚ひき肉 しょうゆ 片栗粉 だいこん じゃがいも みそ オレンジ 食パン 粉ミルク かつおだし
3	17	月	軟飯 ささみとにんじん煮 スティックきゅうり みそ汁(かぶ) みかん	しらす入り軟飯 キャベツスープ	米 にんじん 鶏ささみ しょうゆ 片栗粉 きゅうり かぶ みそ みかん しらす キャベツ かつおだし
4	18	火	トースト 鶏肉のミルク煮 じゃがいもとコーン煮 にんじんスープ バナナ	鶏そぼろ入り軟飯 野菜スープ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ はくさい しめじ 粉ミルク 塩 片栗粉 じゃがいも コーン しょうゆ 砂糖 にんじん バナナ
5	19	水	野菜うどん 鶏とだいこんの煮物 コロコロきゅうり煮 オレンジ	あんかけ軟飯	うどん しょうゆ 玉ねぎ にんじん キャベツ だいこん 鶏ささみ みそ 片栗粉 きゅうり しょうゆ オレンジ 砂糖 かつおだし
6	20	木	軟飯 豆腐の野菜煮 ほうれんそうの煮浸し みそ汁(白菜) りんご	トースト ミルクスープ	米 豆腐 玉ねぎ にんじん しょうゆ 片栗粉 ほうれんそう 白菜 だいこん みそ りんご 食パン 塩 かつおだし
7	21	金	軟飯 たらの煮つけ かぼちゃの甘煮 すまし汁(だいこん・にんじん) みかん	ツナのそうめん煮	米 たら みそ 片栗粉 かぼちゃ 砂糖 だいこん にんじん みかん そうめん ツナ かつおだし
8	22	土	鶏うどん かぼちゃの煮物 かぶのだし煮 オレンジ	青菜入り軟飯 にんじんスープ	うどん 鶏ひき肉 しょうゆ にんじん 玉ねぎ かぼちゃ 砂糖 かぶ 片栗粉 オレンジ 米 こまつな 塩 かつおだし
10	/	月	トースト キャベツシチュー だいこんのあんかけ みかん	おじゃ	食パン 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ 片栗粉 粉ミルク 塩 だいこん しょうゆ みかん 米 かつおだし
11	/	火	鶏そぼろ入り軟飯 白菜煮 ほうれんそうの煮浸し わかめスープ りんご	ヨーグルト	米 塩 鶏ひき肉 白菜 にんじん しょうゆ 片栗粉 ほうれんそう わかめ 豆腐 りんご ヨーグルト 砂糖 かつおだし
/	25	火	カラフル軟飯 ブロッコリー煮 ポテトのミルク煮 キャロットスープ バナナ	トースト すまし汁(キャベツ・にんじん)	米 コーン にんじん グリンピース 塩 ブロッコリー キャベツ 鶏ひき肉 しょうゆ 片栗粉 じゃがいも 粉ミルク バナナ 食パン
12	26	水	軟飯 鮭の野菜煮 さつまいもの甘煮 すまし汁(ほうれんそう) オレンジ	ツナ入り軟飯 さつまいもスープ	米 鮭 にんじん キャベツ 砂糖 みそ 片栗粉 さつまいも しょうゆ ほうれんそう 麩 オレンジ ツナ 塩 かつおだし
13	27	木	ほうとう風うどん 鶏団子の煮物 スティックきゅうり バナナ	かぼちゃ入りおじゃ	うどん かぼちゃ だいこん にんじん みそ 鶏ひき肉 片栗粉 しょうゆ 砂糖 きゅうり バナナ 米 かつおだし
14	28	金	軟飯 肉じゃが風 こまつなの煮浸し みそ汁(豆腐) みかん	トースト ポテトスープ	米 じゃがいも にんじん 鶏ささみ 砂糖 しょうゆ こまつな 豆腐 みそ みかん 食パン 塩 かつおだし

◎その日に使用する食材を記載していますので、参考にしながらご家庭でも進めていきましょう。◎粉ミルクは「ほほえみ」、哺乳瓶は「母乳実感」を使用して