

2019年度12月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月(中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月(後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材
2	16月	鶏ひき肉あんかけ粥 じゃがいも煮 キャベツスープ りんご ミルク	パン粥 にんじんスープ	鶏ひき肉あんかけ粥 じゃがいも煮 キャベツスープ りんご ミルク	トースト にんじんスープ	米 鶏ひき肉 じゃがいも にんじん キャベツ りんご 食パン 玉ねぎ 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉
3	17火	7倍がゆ 豆腐とひき肉煮 小松菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	りんごパンケーキ 野菜スープ	5倍がゆ 豆腐ハンバーグ 小松菜煮 すまし汁 オレンジ ミルク	りんごパンケーキ 野菜スープ	米 豆腐 小松菜 にんじん 玉ねぎ オレンジ パン粉 小麦粉 豆乳 りんご 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉
4	18水	パン粥 たらと野菜煮 ひじき煮 チンゲン菜スープ りんご ミルク	味噌おじや	トースト たらと野菜煮 ひじき煮 チンゲン菜スープ りんご ミルク	味噌おじや	食パン たら 玉ねぎ キャベツ ひじき にんじん 干し椎茸 チンゲン菜 りんご 米 しょうゆ 片栗粉 砂糖 味噌
5	19木	7倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 白菜煮 みそ汁(大根) みかん ミルク	ツナ入り にゅうめん	5倍がゆ 鶏ささみの照り焼き煮 白菜煮 みそ汁(大根) みかん ミルク	ツナ入り にゅうめん	米 鶏ささみ 玉ねぎ 白菜 にんじん 大根 ほうれん草 みかん そうめん ツナ しょうゆ 砂糖 味噌
6	20金	7倍がゆ さわらのみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁 バナナ ミルク	お好み焼き風	5倍がゆ さわらのみそ煮 かぼちゃの甘煮 すまし汁 バナナ ミルク	お好み焼き風	米 鯖 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 バナナ 小麦粉 鶏ひき肉 味噌 砂糖 しょうゆ 塩
7	21土	7倍がゆ 麻婆豆腐風 きゅうり煮 コーンスープ オレンジ ミルク	きな粉パン粥 野菜スープ	5倍がゆ 麻婆豆腐風 きゅうり煮 コーンスープ オレンジ ミルク	きな粉トースト 野菜スープ	豆腐 鶏ひき肉 にんじん 干し椎茸 きゅうり 玉ねぎ コーン 食パン きな粉 味噌 しょうゆ 砂糖
9	23月	7倍がゆ 鶏肉のトマト煮 にんじんと麩の煮つけ かぶのスープ オレンジ ミルク	バナナパン粥 野菜スープ	5倍がゆ 鶏肉のトマト煮 にんじんと麩の煮つけ かぶのスープ オレンジ ミルク	バナナ蒸しパン 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉ねぎ 小松菜 にんじん 麩 かぶ オレンジ 小麦粉 バナナ 食パン ケチャップ しょうゆ 砂糖 塩 豆乳
10	24火	7倍がゆ 鮭のだし煮 大根煮 すまし汁 りんご ミルク	さつまいもがゆ キャベツスープ	5倍がゆ 鮭のだし煮 大根煮 すまし汁 りんご ミルク	さつまいもがゆ キャベツスープ	米 鮭 大根 きゅうり わかめ 麩 りんご さつまいも キャベツ コーン しょうゆ 片栗粉 塩
11	水	パン粥 白菜の豆乳スープ ひき肉煮 きゅうり煮 みかん ミルク	野菜そうすい	トースト 白菜の豆乳スープ 肉団子煮 きゅうり煮 みかん ミルク	野菜そうすい	食パン 玉ねぎ 白菜 豆乳 鶏ひき肉 きゅうり キャベツ 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉
25		チーズトマトリゾット ブロッコリー煮 コーンスープ バナナ ミルク	パンケーキ (いちごソースが け)	チーズトマトリゾット ブロッコリー煮 コーンスープ バナナ ミルク	パンケーキ (いちごソースが け)	米 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン バナナ 小麦粉 豆乳 いちご しょうゆ ケチャップ 粉チーズ 砂糖
12	26木	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 かぶの煮物 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	煮込みうどん 高野豆腐の煮物 かぶの煮物 オレンジ ミルク	青のり粥 野菜スープ	うどん 鶏ひき肉 キャベツ にんじん かぼちゃ かぶ オレンジ 米 青のり しょうゆ 塩 砂糖
13	27金	おかか粥 鶏と野菜煮 じゃがいもきゅうり煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじん粥 大根スープ	おかか粥 鶏と野菜煮 じゃがいもきゅうり煮 みそ汁(大根) バナナ ミルク	にんじん粥 大根スープ	米 かつお節 鶏ささみ にんじん 玉ねぎ 小松菜 じゃがいも きゅうり 大根 バナナ しょうゆ 砂糖 塩 味噌
14	28土	やわらかスパゲティ キャベツ煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	ツナ粥 キャベツスープ	やわらかスパゲティ キャベツ煮 かぶのスープ オレンジ ミルク	ツナ粥 キャベツスープ	スパゲティ 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん キャベツ かぶ ツナ ケチャップ 塩 砂糖 しょうゆ

◎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」を使用しています。