

2022年 12月献立表 (離乳食)

日	曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。	日	曜	午前食	主な材料	午後食 ()内は、主な材料です。
1	木	軟飯 魚のトマト煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ かつお節	かぼちゃのおやき (かぼちゃ レーズン)	15	木	軟飯 魚のトマト煮 キャベツのおかか和え	米 白身魚 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ かつお節	さつまいもりんご煮 (さつまいも りんご レーズン)
2	金	軟飯 大根のそぼろ煮 ブロッコリーの柔らか煮	米 鶏肉 大根 人参 三度豆 ブロッコリー	バナナの米粉ケーキ (米粉のケーキックス バナナ)	16	金	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参の含め煮	米 白身魚 三度豆 ブロッコリー 大根 人参	米粉のかぼちゃ蒸しパン (米粉のケーキックス かぼちゃ)
3	土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 人参 三度豆 小松菜	かぼちゃの茶巾包み (かぼちゃ)	17	土	軟飯 豆腐のあんかけ 小松菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 人参 三度豆 小松菜	ミルクゾット (米 ツナ 玉ねぎ 人参 粉ミルク)
5	月	軟飯 魚のみそ煮 大根と人参の含め煮	米 白身魚 三度豆 ブロッコリー 大根 人参	あんかけうどん (うどん ツナ 白菜 人参)	19	月	軟飯 豆腐の中華煮 さつまいものスティック	軟飯 豆腐 鶏肉 人参 白菜 チンゲン菜 さつまいも	トマトパスタ (スパゲティ 鶏肉 トマト 玉ねぎ ほうれん草)
6	火	軟飯 豆腐の中華煮 さつまいものスティック	軟飯 豆腐 鶏肉 人参 白菜 チンゲン菜 さつまいも	スイートポテト (さつまいも)	20	火	軟飯 魚のクリーム煮 ブロッコリーのおかか煮	米 白身魚 しめじ 人参 玉ねぎ 粉ミルク ブロッコリー かつお節	青菜ご飯 (米 しらす 小松菜)
7	水	軟飯 魚のクリーム煮 ブロッコリーのトマト煮	米 白身魚 しめじ 人参 玉ねぎ 粉ミルク ブロッコリー トマト	かつおごはん (米 かつおぶし)	21	水	軟飯 ほうれん草のツナ和え 粉ふきいも	米 ツナ ほうれん草 人参 じゃがいも	やきいも (さつまいも)
8	木	軟飯 ほうれん草のツナ和え 粉ふきいも	米 ツナ ほうれん草 人参 じゃがいも	トマトリゾット (米 鶏肉 玉ねぎ トマト ブロッコリー)	22	木	軟飯 大豆のトマト煮 かぼちゃの含め煮	米 大豆 トマト 玉ねぎ 三度豆 かぼちゃ	かぼちゃサンド (麦ロール かぼちゃ)
9	金	軟飯 大豆のトマト煮 かぼちゃの含め煮	米 大豆 トマト 玉ねぎ 三度豆 かぼちゃ	マカロニのクリーム煮 (マカロニ 玉ねぎ 鶏肉 人参 粉ミルク)	23	金	軟飯 ツナかぼちゃ ブロッコリーの白和え	米 ツナ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 豆腐	米粉のりんご蒸しパン (米粉のケーキックス りんご)
10	土	軟飯 鶏じゃが 白菜の煮びたし	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 白菜 しめじ	いもようかん (さつまいも 寒天)	24	土	軟飯 鶏じゃが 白菜の煮びたし	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 白菜 しめじ	かぼちゃのレモン煮 (かぼちゃ レモン)
12	月	軟飯 みそ炊き 人参のきんぴら煮	米 鶏肉 玉ねぎ じゃがいも 三度豆 人参	さつまいもとバナナのお焼き (さつまいも バナナ)	26	月	軟飯 なすと玉ねぎのそぼろ煮 三度豆のおかか和え	米 鶏肉 なす 玉ねぎ 人参 三度豆 かつお節	きなこマカロニ (マカロニ きなこ)
13	火	軟飯 ほうれん草と鶏肉のうま煮 チンゲン菜とえのきの煮びたし	米 鶏肉 ほうれん草 椎茸 人参 チンゲン菜 えのき	じゃがいものカレー煮 (鶏肉 じゃがいも 人参 グリーンピース)	27	火	軟飯 ほうれん草と鶏肉のうま煮 チンゲン菜とえのきの煮びたし	米 鶏肉 ほうれん草 椎茸 人参 チンゲン菜 えのき	じゃがいものお焼き (じゃがいも あおのり)
14	水	軟飯 キャベツと豆腐のみそ煮 さつまいものカレー煮	米 豆腐 キャベツ 人参 さつまいも グリンピース	あずきごはん (米 あずき)	28	水	軟飯 キャベツと豆腐のみそ煮 さつまいものカレー煮	米 豆腐 キャベツ 人参 さつまいも グリンピース	わかめごはん (米 人参 わかめ)

★この献立は後期食を基準に作成しています。中期食は、後期食のメニューから刻んだり、味を薄めたり、潰したものを提供しています。

前期食は、アクの少ない野菜をペースト状にして提供しています。

★中期食から、午後食を提供しています。

★後期食については、午前食に果物がついています。

★調味料は記載していませんが、中期食より使用しています。