

2023年 12月献立表 (離乳食)

日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。	日 曜	午前食	主な材料	おやつ ()内は、主な材料です。
1 金	軟飯 大根のそぼろ煮 キャベツのおかか煮	米 鶏肉 大根 ひじき 人参 キャベツ かつお節	さつまいものきなこ和え (さつまいも、きなこ)	15 金	軟飯 魚とキャベツのみそ煮 かぼちゃの含め煮	米 白身魚 キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ	焼きバナナ (バナナ)
2 土	軟飯 肉豆腐 白菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 大根 玉ねぎ 椎茸 白菜 人参	かぼちゃの茶巾しぼり (かぼちゃ)	16 土	軟飯 肉豆腐 白菜の煮びたし	米 鶏肉 豆腐 大根 玉ねぎ 椎茸 白菜 人参	いもようかん (さつまいも、寒天)
4 月	軟飯 魚のみそ煮 ひじき煮	米 白身魚 ほうれん草 キャベツ ひじき 人参	じゃがいもおやき (じゃがいも、青のり)	18 月	軟飯 魚のみそ煮 ひじき煮	米 白身魚 ほうれん草 キャベツ ひじき 人参	トマトパスタ (スパゲティ、玉ねぎ、トマト グリーンピース、鶏肉)
5 火	軟飯 ツナとじゃがいものトマト煮 ほうれん草の煮びたし	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ トマト ほうれん草 人参	小松菜としらすごはん (米、小松菜、しらす)	19 火	軟飯 ツナとじゃがいものトマト煮 ほうれん草の煮びたし	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ トマト ほうれん草 人参	あずきごはん (米、あずき)
6 水	軟飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜のツナ和え	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 ツナ	ジャムサンド (麦ロール、苺ジャム)	20 水	軟飯 豆腐の中華煮 チンゲン菜のツナ和え	米 豆腐 鶏肉 白菜 人参 椎茸 チンゲン菜 ツナ	みかんかん (オレンジジュース、寒天)
7 木	軟飯 みそ炊き 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆	のりポテト (じゃがいも、青のり)	21 木	軟飯 みそ炊き 三度豆のやわらか煮	米 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 三度豆	かぼちゃサンド (麦ロール、かぼちゃ)
8 金	軟飯 かぼちゃのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え	米 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かつお節	にゅうめん (そうめん、玉ねぎ、椎茸 人参、鶏肉)	22 金	軟飯 かぼちゃのカレー煮 ブロッコリーのおかか和え	米 大豆 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー かつお節	さつまいものレモン煮 (さつまいも、レモン)
9 土	軟飯 豆腐のあんかけ さつまいもスティック	米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 椎茸 さつまいも	焼きいも (さつまいも)	23 土	軟飯 豆腐のあんかけ さつまいもスティック	米 鶏肉 豆腐 人参 ほうれん草 椎茸 さつまいも	マカロニきなこ (マカロニ、きなこ)
11 月	軟飯 ツナじゃが ほうれん草の海苔和え	米 ツナ じゃがいも 玉ねぎ 人参 ほうれん草 のり	豆乳リゾット (米、ブロッコリー、人参 豆乳)	25 月	軟飯 かぼちゃのシチュー 人参のきんぴら煮	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 豆乳 人参	米粉の苺ケーキ (米粉のケーキミックス 苺ジャム)
12 火	軟飯 魚のクリームソースがけ ブロッコリーのうま煮	米 白身魚 ほうれん草 しめじ 豆乳 ブロッコリー	米粉のかぼちゃ蒸しパン (米粉のケーキミックス かぼちゃ)	26 火	軟飯 魚のクリームソースがけ ブロッコリーのうま煮	米 白身魚 ほうれん草 しめじ 豆乳 ブロッコリー	スイートポテト (さつまいも、レーズン)
13 水	軟飯 ほうれん草の白和え さつまいものカレー煮	米 豆腐 ほうれん草 しめじ さつまいも 人参	わかめと人参ごはん (米、わかめ、人参)	27 水	軟飯 ほうれん草の白和え さつまいものカレー煮	米 豆腐 ほうれん草 しめじ さつまいも 人参	かつおごはん (米、かつお節)
14 木	軟飯 とりすき煮 かぼちゃのレモン煮	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ レモン	じゃがいものカレーそぼろ煮 (じゃがいも、鶏肉 グリーンピース)	28 木	軟飯 とりすき煮 かぼちゃのレモン煮	米 鶏肉 白菜 人参 玉ねぎ かぼちゃ レモン	りんごのコンポート (りんご)

★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。

★後期食から、おやつを提供しています。

★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。