令和5年度

1月　離乳食献立表

菊野台かしのみ保育園

	7・8か月頃		9～11か月頃			
	午前食	食材	午前食	食材	午後食	食材
4(木)	ツナがゆ じゃが芋煮 人参スープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・コーン 人参・白菜	ツナがゆ じゃが芋煮 人参スープ	米・ツナ・玉ねぎ・人参 じゃが芋・コーン 人参・白菜	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・じゃが芋・コーン
5(金)	ミートがゆ 胡瓜ツナ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 玉ねぎ・人参	ミートがゆ 胡瓜ツナ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 玉ねぎ・人参	おかかがゆ	米・かつおぶし・玉ねぎ
6(土)	コーンがゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 大根・万能ねぎ	コーンがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 大根・万能ねぎ	パン キャベツスープ	キャロットロール キャベツ・万能ねぎ
9(火)	ほうれん草うどん チンゲン菜軟らか煮	うどん・豚挽肉・ほうれん草 チンゲン菜・もやし	ほうれん草うどん チンゲン菜軟らか煮	うどん・豚挽肉・ほうれん草 チンゲン菜・もやし	大根がゆ	米・大根・長ねぎ
10(水)	7倍がゆ 鶏ささみ軟らか甘辛煮 人参コーン煮 さつま芋	米 鶏ささみ 人参・コーン さつま芋・玉ねぎ・人参	おかゆ 鶏ささみ甘辛煮 人参コーン煮 さつま芋	米 鶏ささみ 人参・コーン さつま芋・玉ねぎ・人参	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・人参・コーン
11(木)	7倍がゆ ミートボール 白菜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 白菜・胡瓜 玉ねぎ・チンゲン菜	おかゆ ミートボール 白菜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 白菜・胡瓜 玉ねぎ・チンゲン菜	玉ねぎがゆ	米・玉ねぎ・白菜
12(金)	7倍がゆ 煮魚 小松菜と豆腐煮 清汁	米 カレイ 小松菜・人参・豆腐 わかめ・麩	おかゆ 煮魚 小松菜と豆腐煮 清汁	米 カレイ 小松菜・人参・豆腐 わかめ・麩	ほうとう風うどん	うどん・南瓜・大根・人参・長ねぎ
13(土)	鶏がゆ もやし煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・人参 もやし・人参・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	鶏がゆ もやし煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・人参 もやし・人参・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティポワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
15(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 かぶ軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ かぶ・人参・胡瓜 大根・豆腐・万能ねぎ	おかゆ カレイの味噌煮 かぶ軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ かぶ・人参・胡瓜 大根・豆腐・万能ねぎ	パン かぶスープ	食パン かぶ・かぶの葉・人参
16(火)	パンがゆ チキン軟らかミルク煮 茹でブロッコリー 白菜スープ	食パン・牛乳 鶏ささみ・玉ねぎ・コーン・牛乳 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・人参	パン チキンミルク煮 茹でブロッコリー 白菜スープ	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ・コーン・牛乳 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・人参	人参がゆ	米・人参・白菜・ブロッコリー
17(水)	7倍がゆ かじきの人参煮 里芋軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・人参 里芋・いんげん かぶ・かぶの葉	おかゆ かじきの人参煮 里芋煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・人参 里芋・いんげん かぶ・かぶの葉	りんご蒸しパン いんげんスープ	小麦粉・BP・りんご いんげん・人参・かぶ
18(木)	7倍がゆ 豚挽と玉ねぎの煮物 粉ふき芋 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ 豚挽と玉ねぎの旨煮 粉ふき芋 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草・玉ねぎ	さつま芋がゆ	米・さつま芋・玉ねぎ
19(金)	ミートがゆ 胡瓜ツナ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 玉ねぎ・人参	ミートがゆ 胡瓜ツナ煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 玉ねぎ・人参	ツナがゆ	米・ツナ・玉ねぎ・人参
20(土)	コーンがゆ キャベツ軟らか煮 味噌汁	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 大根・万能ねぎ	コーンがゆ キャベツ煮 味噌汁	米・コーン・豚挽肉 キャベツ・人参 大根・万能ねぎ	パン キャベツスープ	キャロットロール キャベツ・万能ねぎ
22(月)	7倍がゆ 白菜と挽肉の旨煮 南瓜煮 味噌汁	米 白菜・豚挽肉・人参・玉ねぎ 南瓜 玉ねぎ・もやし	おかゆ 白菜と挽肉の旨煮 南瓜煮 味噌汁	米 白菜・豚挽肉・人参・玉ねぎ 南瓜 玉ねぎ・もやし	マカロニ入りスープ	マカロニ・玉ねぎ・人参・ブロッコリー
23(火)	ほうれん草うどん チンゲン菜軟らか煮	うどん・豚挽肉・ほうれん草 チンゲン菜・もやし	ほうれん草うどん チンゲン菜軟らか煮	うどん・豚挽肉・ほうれん草 チンゲン菜・もやし	大根がゆ	米・大根・長ねぎ
24(水)	7倍がゆ 鶏ささみ軟らか甘辛煮 人参コーン煮 さつま芋	米 鶏ささみ 人参・コーン さつま芋・玉ねぎ・人参	おかゆ 鶏ささみ甘辛煮 人参コーン煮 さつま芋	米 鶏ささみ 人参・コーン さつま芋・玉ねぎ・人参	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 玉ねぎ・人参・コーン
25(木)	7倍がゆ ハンバーグ 軟らか温野菜 キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・南瓜 キャベツ・玉ねぎ・人参	おかゆ ハンバーグ 温野菜 キャベツスープ	米 豚挽肉・玉ねぎ ブロッコリー・南瓜 キャベツ・玉ねぎ・人参	ホットケーキ 南瓜スープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 南瓜・玉ねぎ
26(金)	7倍がゆ 煮魚 小松菜と豆腐煮 清汁	米 カレイ 小松菜・人参・豆腐 わかめ・麩	おかゆ 煮魚 小松菜と豆腐煮 清汁	米 カレイ 小松菜・人参・豆腐 わかめ・麩	ほうとう風うどん	うどん・南瓜・大根・人参・長ねぎ
27(土)	鶏がゆ もやし煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・人参 もやし・人参・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	鶏がゆ もやし煮 わかめスープ	米・鶏挽肉・人参 もやし・人参・ほうれん草 わかめ・玉ねぎ	パン ほうれん草スープ	プティポワン ほうれん草・玉ねぎ・人参
29(月)	7倍がゆ カレイの味噌煮 かぶ軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ かぶ・人参・胡瓜 大根・豆腐・万能ねぎ	おかゆ カレイの味噌煮 かぶ軟らか煮 清汁	米 カレイ・長ねぎ かぶ・人参・胡瓜 大根・豆腐・万能ねぎ	パン かぶスープ	食パン かぶ・かぶの葉・人参
30(火)	パンがゆ チキン軟らかミルク煮 茹でブロッコリー 白菜スープ	食パン・牛乳 鶏ささみ・玉ねぎ・コーン・牛乳 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・人参	パン チキンミルク煮 茹でブロッコリー 白菜スープ	食パン 鶏ささみ・玉ねぎ・コーン・牛乳 ブロッコリー 白菜・玉ねぎ・人参	人参がゆ	米・人参・白菜・ブロッコリー
31(水)	7倍がゆ かじきの人参煮 里芋軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・人参 里芋・いんげん かぶ・かぶの葉	おかゆ かじきの人参煮 里芋煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・人参 里芋・いんげん かぶ・かぶの葉	りんご蒸しパン いんげんスープ	小麦粉・BP・りんご いんげん・人参・かぶ

※主食・主菜・副菜の分量については乳児食の８割からを目安としています。
※プティポワン・キャロットロールは、国産小麦使用、卵不使用のやわらかな食感のパンです。