令和5年度

12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
1(金)	7倍がゆ ささみの味噌煮 いんげんの軟らか煮 清汁	米 ささみ・長ねぎ いんげん・もやし 大根・人参・里芋	おかゆ ささみの味噌煮 いんげん煮 清汁	米 ささみ・長ねぎ いんげん・もやし 大根・人参・里芋	バナナパンケーキ 人参スープ	バナナ・ホットケーキミックス粉・牛乳 人参・大根・万能ねぎ
2(土)	ミートがゆ 胡瓜コーン煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・コーン 玉ねぎ・わかめ	ミートがゆ 胡瓜コーン煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参
4(月)	7倍がゆ 豆腐と挽肉の旨煮 ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・キャベツ	おかゆ 豆腐と挽肉の旨煮 ほうれん草煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・キャベツ	パン ほうれん草スープ	食パン ほうれん草・人参
5(火)	7倍がゆ 挽肉と玉ねぎの甘辛煮 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	おかゆ 挽肉と玉ねぎの甘辛煮 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	南瓜がゆ	米・南瓜・玉ねぎ・ツナ
6(水)	白菜がゆ キャベツと胡瓜の軟らか煮 玉ねぎスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	白菜がゆ キャベツ胡瓜煮 玉ねぎスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	さつま芋がゆ	米・さつま芋・玉ねぎ・人参
7(木)	パンがゆ ささみのケチャップ煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	食パン・牛乳 ささみ・玉ねぎ ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	パン ささみのケチャップ煮 茹でブロッコリー 南瓜スープ	食パン ささみ・玉ねぎ ブロッコリー 南瓜・玉ねぎ	マカロニ入りスープ	マカロニ・豚挽肉・人参・チンゲン菜
8(金)	7倍がゆ かじきの大根煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・大根 人参 キャベツ・玉ねぎ	おかゆ かじきの大根煮 人参煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・大根 人参 キャベツ・玉ねぎ	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 ほうれん草・玉ねぎ・人参
9(土)	鶏がゆ 二色野菜軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・いんげん ブロッコリー・人参 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ 二色野菜 味噌汁	米・鶏挽肉・いんげん ブロッコリー・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ブロッコリースープ	プティポワン ブロッコリー・玉ねぎ・人参
11(月)	7倍がゆ 肉豆腐 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし かぶ・かぶの葉	おかゆ 肉豆腐 小松菜煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし かぶ・かぶの葉	パン もやしスープ	食パン もやし・人参・玉ねぎ・小松菜
12(火)	スパゲティミートソース キャベツコーン煮 白菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・人参	スパゲティミートソース キャベツコーン煮 白菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・人参	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
13(水)	7倍がゆ 煮魚 コロコロ野菜 味噌汁	米 カレイ 人参・胡瓜 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 煮魚 スティック野菜 味噌汁	米 カレイ 人参・胡瓜 大根・人参・長ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・長ねぎ
14(木)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	ホットケーキ ポテトスープ	ホットケーキミックス粉・牛乳 じゃが芋・玉ねぎ
15(金)	7倍がゆ ささみの軟らか煮 じゃが芋煮 ミルクスープ	米 ささみ・玉ねぎ じゃが芋・人参・ツナ 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・牛乳	おかゆ ささみの軟らか煮 じゃが芋煮 ミルクスープ	米 ささみ・玉ねぎ じゃが芋・人参・ツナ 玉ねぎ・人参・ブロッコリー・牛乳	パン コーンスープ	食パン コーン・玉ねぎ・ブロッコリー
16(土)	ミートがゆ 胡瓜コーン煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・コーン 玉ねぎ・わかめ	ミートがゆ 胡瓜コーン煮 味噌汁	米・豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・コーン 玉ねぎ・わかめ	パン キャベツスープ	プティポワン キャベツ・人参
18(月)	7倍がゆ 豆腐と挽肉の旨煮 ほうれん草軟らか煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・キャベツ	おかゆ 豆腐と挽肉の旨煮 ほうれん草煮 わかめスープ	米 豆腐・豚挽肉・長ねぎ ほうれん草・人参・もやし わかめ・キャベツ	パン ほうれん草スープ	食パン ほうれん草・人参
19(火)	7倍がゆ 挽肉と玉ねぎの甘辛煮 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	おかゆ 挽肉と玉ねぎの甘辛煮 胡瓜のツナ煮 味噌汁	米 豚挽肉・玉ねぎ 胡瓜・ツナ 大根・万能ねぎ	南瓜がゆ	米・南瓜・玉ねぎ・ツナ
20(水)	白菜がゆ キャベツと胡瓜の軟らか煮 玉ねぎスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	白菜がゆ キャベツ胡瓜煮 玉ねぎスープ	米・豚挽肉・白菜・人参 キャベツ・胡瓜 玉ねぎ・わかめ	さつま芋がゆ	米・さつま芋・玉ねぎ・人参
21(木)	7倍がゆ ハンバーグ 人参軟らか煮 ほうれん草スープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	おかゆ ハンバーグ 人参軟らか煮 ほうれん草スープ	米 豚挽肉・玉ねぎ 人参・ブロッコリー ほうれん草・玉ねぎ	コーンがゆ	米・コーン・玉ねぎ・いんげん
22(金)	7倍がゆ かじきの大根煮 人参軟らか煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・大根 人参 キャベツ・玉ねぎ	おかゆ かじきの大根煮 人参煮 味噌汁	米 かじきまぐろ・大根 人参 キャベツ・玉ねぎ	蒸しパン 野菜スープ	小麦粉・BP・牛乳 ほうれん草・玉ねぎ・人参
23(土)	鶏がゆ 二色野菜軟らか煮 味噌汁	米・鶏挽肉・いんげん ブロッコリー・人参 じゃが芋・玉ねぎ	鶏がゆ 二色野菜 味噌汁	米・鶏挽肉・いんげん ブロッコリー・人参 じゃが芋・玉ねぎ	パン ブロッコリースープ	プティポワン ブロッコリー・玉ねぎ・人参
25(月)	7倍がゆ 肉豆腐 小松菜の軟らか煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし かぶ・かぶの葉	おかゆ 肉豆腐 小松菜煮 味噌汁	米 豆腐・豚挽肉・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし かぶ・かぶの葉	パン もやしスープ	食パン もやし・人参・玉ねぎ・小松菜
26(火)	スパゲティミートソース キャベツコーン煮 白菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・人参	スパゲティミートソース キャベツコーン煮 白菜スープ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト キャベツ・胡瓜・コーン 白菜・人参	ひじきがゆ	米・ひじき・人参・いんげん
27(水)	7倍がゆ 煮魚 コロコロ野菜 味噌汁	米 カレイ 人参・胡瓜 大根・人参・長ねぎ	おかゆ 煮魚 スティック野菜 味噌汁	米 カレイ 人参・胡瓜 大根・人参・長ねぎ	ツナがゆ	米・ツナ・人参・長ねぎ
28(木)	7倍がゆ 肉じゃが 胡瓜軟らか煮 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	おかゆ 肉じゃが スティック胡瓜 味噌汁	米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 胡瓜 玉ねぎ・わかめ	芋がゆ	米・じゃが芋・人参・玉ねぎ

※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。