

令和4年度12月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	9~11か月（後期） 午前	9~11か月（後期） 午後	使用している食材	
1	15	木	トースト ジャがいもおやき ブロッコリー煮 野菜スープ 煮りんご	納豆粥	食パン バター ジャがいも 玉葱 チーズ キャベツ にんじん かぶ みかん 米 納豆 小松菜 片栗粉 ケチャップ しょうゆ
2	16	金	菜粥 かわいいの煮物 きゅうり煮 みそ汁（豆腐） バナナ	さつまいもマッシュ	米 大根葉 かわいい きゅうり にんじん コーン 豆腐 バナナ さつまいも 豆乳 しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
3	17	土	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁（わかめ） オレンジ	ハイハイ	米 にんじん 玉葱 鶏ひき肉 キャベツ オレンジ ハイハイ しょうゆ 片栗粉 味噌 砂糖
5	19	月	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 白菜煮 大根スープ 煮りんご	トースト 野菜スープ	米 鶏ささみ 玉葱 小松菜 にんじん 白菜 大根 りんご 食パン バター しょうゆ 砂糖 片栗粉 塩
6	20	火	やわらかミートソーススパゲティ キャベツ煮 ポテトスープ バナナ	味噌おじや	スパゲッティ 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマトピューレ キャベツ きゅうり ジャがいも バナナ 米 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
7	21	水	5倍粥 ひき肉と豆腐煮 きゅうり煮 みそ汁（大根） いちご	バナナ蒸しパン	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん 豆腐 きゅうり 大根 いちご 小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 バナナ 豆乳 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
8	/	木	5倍粥 鮭の味噌煮 ほうれん草煮 みそ汁（麩） みかん	りんごヨーグルト	米 鮭 玉葱 ほうれん草 にんじん 玉葱 麩 みかん ヨーグルト りんご 砂糖 味噌 片栗粉
22		5倍粥 たら味噌煮 かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁 みかん	きな粉トースト	米 たら 玉葱 にんじん かぼちゃ 小松菜 大根 みかん 食パン バター 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ きな粉	
9	/	金	トースト 肉団子の豆乳スープ 人参煮 オレンジ	野菜そうすい	食パン バター 鶏ひき肉 玉葱 白菜 豆乳 コーン にんじん きゅうり オレンジ 米 キャベツ にんじん 塩 片栗粉 味噌 しょうゆ
23		トースト 鶏肉と野菜煮 やわらかマカロニ煮 野菜スープ オレンジ	いちごのパンケーキ	食パン バター 鶏ささみ にんじん 玉葱 ブロッコリー きゅうり コーンクリーム オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 いちご しょうゆ 砂糖 油	
10	24	土	5倍粥 ひき肉と野菜の煮物 きゅうり煮 野菜スープ バナナ	マンナウエハース	米 鶏ひき肉 にんじん キャベツ きゅうり バナナ マンナウエハース 味噌 砂糖 片栗粉 しょうゆ
12	26	月	5倍粥 鶏肉とトマト煮 人参と大豆煮 みそ汁（豆腐） 煮りんご	コーン粥	米 鶏ささみ 玉葱 トマト 大豆水煮 にんじん さやいんげん 豆腐 りんご コーン 塩 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
13	27	火	煮込みうどん 麩と野菜の煮付け キャベツ煮 いちご	ツナ粥	うどん 玉葱 大根 にんじん 小松菜 麩 キャベツ いちご 米 ツナ 味噌 砂糖 しょうゆ 塩
14	28	水	あんかけ粥 大根煮 チンゲン菜スープ 煮りんご	トースト 野菜スープ	米 鶏ひき肉 玉葱 にんじん トマト トマトケチャップ 大根 きゅうり コーン チンゲン菜 りんご 食パン バター 砂糖 しょうゆ 片栗粉

◎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