

# 令和3年度12月 離乳食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	7~8か月 (中期) 午前	7~8か月 午後	9~11か月 (後期) 午前	9~11か月 午後	使用している食材	
1	15	水	7倍粥 かじきと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (かぼちゃ) みかん ミルク	にゅうめん	5倍粥 かじきと野菜煮 キャベツ煮 みそ汁 (かぼちゃ) みかん ミルク	にゅうめん	米 めかじき 玉葱 キャベツ にんじん かぼちゃ みかん そうめん 小松菜 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
2	16	木	7倍粥 鶏肉のトマト煮 小松菜煮 きのことスープ バナナ ミルク	りんご蒸しパン	5倍粥 鶏肉のトマト煮 小松菜煮 きのことスープ バナナ ミルク	りんご蒸しパン	米 鶏ささみ トマト 玉葱 小松菜 にんじん しめじ バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 りんご 塩 しょうゆ 片栗粉
3	17	金	7倍粥 じゃがいもとひき肉煮 きゅうり煮 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	5倍粥 じゃがいもとひき肉煮 きゅうり煮 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	バナナヨーグルト	米 鶏ひき肉 じゃがいも にんじん いんげん きゅうり 豆腐 りんご ヨーグルト バナナ しょうゆ 砂糖 味噌
4	18	土	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	マンナビスケット	あんかけ粥 キャベツ煮 みそ汁 (玉葱) オレンジ ミルク	マンナビスケット	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ 玉葱 オレンジ マンナビスケット しょうゆ 片栗粉 味噌
6	20	月	7倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	パン粥 (きな粉)	5倍粥 鶏ささみと野菜煮 納豆和え みそ汁 (大根) バナナ ミルク	きな粉トースト	米 鶏ささみ にんじん 玉葱 納豆 ほうれん草 大根 バナナ 食パン バター きな粉 しょうゆ 砂糖 片栗粉 味噌
7	21	火	7倍粥 豆腐ハンバーグ (つぶし) キャベツ煮 すまし汁 みかん ミルク	ハイハイン	5倍粥 豆腐ハンバーグ キャベツ煮 すまし汁 みかん ミルク	ハイハイン	米 豆腐 鶏ひき肉 玉葱 にんじん キャベツ りんご ハイハイン しょうゆ 砂糖 片栗粉
8	22	水	やわらかうどん きゅうりスティック かぼちゃマッシュ みかん ミルク	野菜そうすい	やわらかうどん きゅうりスティック かぼちゃマッシュ みかん ミルク	野菜そうすい	うどん 鶏ひき肉 大根 にんじん きゅうり かぼちゃ みかん 米 キャベツ しょうゆ 砂糖
9	23	木	7倍粥 かれいと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	ふかしいも	5倍粥 かれいと野菜煮 ほうれん草煮 みそ汁 (豆腐) 煮りんご ミルク	ふかしいも	米 かれい 玉葱 にんじん ほうれん草 豆腐 りんご さつまいも しょうゆ 砂糖 味噌
10	24	金	パン粥 肉団子煮 にんじんきゅうり煮 豆乳スープ いちご ミルク	味噌おじや	トースト 肉団子煮 にんじんきゅうり煮 豆乳スープ いちご ミルク	味噌おじや	食パン バター 鶏ひき肉 玉葱 にんじん きゅうり 玉葱 コーン 豆乳 いちご 米 キャベツ 塩 しょうゆ 味噌
パン粥 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリー煮 コーンスープ いちご ミルク			いちごのパンケーキ	トースト 鶏ささみと野菜煮 ブロッコリー煮 コーンスープ いちご ミルク	いちごのパンケーキ	食パン バター にんじん 玉葱 ブロッコリー キャベツ コーンクリーム いちご 小麦粉 豆乳 ケチャップ しょうゆ 片栗粉 砂糖	
11	25	土	鶏そぼろ粥 キャベツ煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	マンナビスケット	鶏そぼろ粥 キャベツ煮 みそ汁 (麩) オレンジ ミルク	マンナビスケット	米 鶏ひき肉 にんじん 玉葱 キャベツ 麩 玉葱 オレンジ マンナビスケット しょうゆ 片栗粉 味噌
13	27	月	7倍粥 鶏肉と野菜煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク	バナナパンケーキ	5倍粥 鶏肉と野菜煮 白菜煮 大根スープ オレンジ ミルク	バナナパンケーキ	米 鶏ささみ 玉葱 白菜 にんじん 大根 オレンジ 小麦粉 ベーキングパウダー 豆乳 バナナ しょうゆ 砂糖 片栗粉
14	28	火	やわらかうどんミートうどん ブロッコリー煮 ポテトスープ バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	やわらかうどんミートスパゲティ ブロッコリー煮 ポテトスープ バナナ ミルク	コーン粥 野菜スープ	スパゲティ うどん 鶏ひき肉 玉葱 にんじん ブロッコリー バナナ 米 コーン 大根 しょうゆ トマトピューレ 塩 砂糖

◎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」を使用しています。