

令和4年



離乳食献立表

新生さくら保育園

日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	
1・15	里芋のそぼろ煮 大根のすまし汁 おかゆ 15日バナナ	里芋 米 米粉パン	鶏ささみひき肉	大根 ねぎ わかめ もやし 人参 バナナ	米粉パン
2・16	豆腐の野菜あんかけ コーンスープ 豆乳パン バナナ	豆乳パン 米	豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン クリームコーン 白菜 バナナ	にんじんがゆ
4・18	豆腐そぼろがゆ 小松菜のみそ汁	米 塩せんべい	豆腐 みそ	人参 ねぎ 玉ねぎ 小松菜 もやし	塩せんべい
6・20	鶏だんごのみそ煮 白菜のスープ おかゆ	米 米粉パン	鶏ささみひき肉 みそ	ねぎ 大根 人参 白菜 あさつき	米粉パン
7・21	鮭の野菜あんかけ 大根のすまし汁 おかゆ・バナナ	米 さつま芋	鮭 みそ	玉ねぎ キャベツ もやし 人参 大根 あさつき バナナ	蒸しいも
8・22	ツナとほうれん草の煮びたし 大根のみそ汁 おかゆ	米 さつま芋	ツナ みそ	ひじき ほうれん草 人参 玉ねぎ さやいんげん 大根 ねぎ	蒸しいも
9	キャベツの煮びたし 豆腐とコーンのスープ 豆乳パン・みかん	豆乳パン 米	豆腐 鮭	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし クリームコーン みかん 小松菜	野菜がゆ
10・24	豆腐の五目煮 玉ねぎのみそ汁 おかゆ 24日みかん	さつま芋 米 米粉パン	豆腐 みそ	さやいんげん コーン 人参 大根 玉ねぎ もやし	米粉パン
11・25	みそ煮込みうどん ほうれん草の和えもの	うどん 米 さつま芋	みそ	人参 ねぎ ほうれん草 もやし	さつま芋がゆ
13・27	豆腐の野菜あんかけ わかめスープ おかゆ	米 米粉パン	豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 わかめ もやし ねぎ	米粉パン
14・28	メカジキの野菜あんかけ 豆腐のみそ汁 おかゆ	米 うどん	豆腐 みそ	ほうれん草 人参 南瓜 玉ねぎ チンゲン菜	うどん
17・30	ひじきとさつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のスープ おかゆ 30日バナナ	米 さつま芋 米粉パン	鶏ささみひき肉	ほうれん草 玉ねぎ 人参 コーン ひじき フロッコリー バナナ	米粉パン
29	大豆とじゃが芋の煮物 キャベツのスープ 豆乳パン	じゃが芋 豆乳パン 米	大豆 ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ツナひじきがゆ

※献立は変更になる場合があります。

※献立はカミカミ期食になります。ゴックン期・モグモグ期食は段階に合わせ調理します。

※調味料のさとう・塩・酢・味噌・しょうゆは適宜使用します。

