

令和5年

12月



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・20	鶏だんごの汁 野菜の煮びたし おかゆ	米	鶏ささみひき肉	しめじ ごぼう 大根 白菜 キャベツ ブロッコリー	野菜がゆ
4・15	豆腐の野菜あんかけ さつまいものみそ汁 おかゆ	さつまいも 米 米粉パン	豆腐 みそ	人参 ひじき 小松菜 もやし コーン キャベツ ねぎ みか ん	米粉パン
5・22	さわらと大根の煮つ キャベツのみそ汁 おかゆ	米 さつまいも	さわら みそ	ひじき キャベツ コーン 人参 大根	蒸し芋
6・19	ツナと野菜の煮びたし かぶのスープ おかゆ	米 豆乳ロールパン	ツナ	ひじき 南瓜 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし かぶ クリームコーン ねぎ	磯がゆ
7・18	南瓜の煮つけ 豆腐のすまし汁 おかゆ・バナナ	米 米粉パン	豆腐	ピーマン 人参 南瓜 コーン ブロッコリー バナナ	米粉パン
8・28	豆腐の野菜あんかけ 小松菜のみそ汁 おかゆ	米 米粉パン	豆腐 みそ	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	米粉パン
9・23	野菜うどん ツナと人参の煮浸し	米 うどん	ツナ しらす	人参 キャベツ コー ン もやし	しらすがゆ
11・25	根菜ツナの煮つけ 白菜のすまし汁 おかゆ	米	ツナ	玉ねぎ 大根 ごぼう わかめ もやし キャベツ みかん	蒸しかぼちゃ
12・26	チンゲン菜としらすの煮浸し じゃが芋のスープ おかゆ	米 じゃがいも 米粉パン	しらす	玉ねぎ もやし チンゲン菜 人参 ね ぎ バナナ	米粉パン
13・27	鮭の豆乳煮込み 人参スープ 豆乳ロールパン	豆乳ロールパン 米	鮭 豆乳	南瓜 人参 玉ねぎ 水菜 もやし コーン	野菜がゆ
14	ツナのトマト煮込み ほうれん草のスープ おかゆ・みかん・バナナ	米 じゃがいも	ツナ	ごぼう 玉ねぎ トマト ブロッコリー ひじき ほうれん草 みかん バナナ	蒸し芋
21	野菜の煮びたし 豆乳スープ おかゆ	じゃが芋 米	豆乳	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン みかん	米粉パン・いちご

※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て調理します。

※調味料のさとう・塩・酢・味噌・しょうゆは適宜使用します。

