



# 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	鮭と南瓜の煮物 玉ねぎのすまし汁 おかゆ	米	鮭	きゅうり 南瓜 ピーマン 玉ねぎ 小松菜	おかゆ
2・21	ツナじゃが 大根のみそ汁 おかゆ	米 じゃがいも 2日マカロニ 21日米粉パン	鶏ささみひきにく 赤みそ	玉ねぎ 人参 小松菜 大根 ねぎ	2日マカロニスープ 21日米粉パン
7	ツナと人参の煮物 キャベツのスープ おかゆ	米 じゃがいも 食パン	ツナ	人参 玉ねぎ キャベツ	野菜がゆ
8・30	豆腐炒め 切干大根のみそ汁 おかゆ	米 30日食パン	豆腐 合わせみそ 8きなこ	人参 ねぎ 切干大根 あさつき 8南瓜	8日蒸しかぼちゃ 30日食パンス ティック
9・23	じゃがいもの煮物 キャベツのスープ 9日豆乳ロールパン 23日おかゆ	米 マカロニ 9日豆乳ロール	鶏ささみひき肉 9日しらす	玉ねぎ 人参 きゅうり もやし わかめ キャベツ 9小松菜 23南瓜	9日しらすがゆ 23日蒸しかぼちゃ
10・24	鯖のみそ煮 小松菜のスープ おかゆ	米	鯖 合わせみそ	人参 もやし 小松菜 玉ねぎ	おかゆ
11・25	豆腐と玉ねぎのあえもの もやしのスープ おかゆ オレンジ	米 食パン	豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ もやし あさつき オレンジ	食パンスティック
13・27	春雨炒め わかめスープ おかゆ 13日オレンジ27日バナ ナ	米 春雨 さつまいも	鶏ささみひき肉	人参 玉ねぎ 白菜 もやし わかめ 13レンジ 27バナナ	蒸し芋
14・28	メカジキの煮つけ 豆腐のみそ汁 おかゆ	米	豆腐 合わせみそ メカジキ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ みかん 缶	米粉パン・みかん
16	肉じゃが 大根のみそ汁 おかゆ	米 マカロニ じゃがいも	鶏ささみひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 大根 ねぎ キャベツ	マカロニスープ
17・31	ミルクロールパン ビーフンスープ ブロッコリーのあえもの	米 ビーフン ミルクロールパン	鶏ささみひき肉	人参 玉ねぎ キャベ ツ ブロッコリー もやし	おかゆ
18	鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ おかゆ	米	ツナ 豆腐	人参 玉ねぎ もやし キャベツ クリーム コーン缶 あさつき	ツナがゆ
20	鶏だんごスープ 人参のあえもの おかゆ	米 じゃがいも	鶏ささみひき肉 ツナ缶 豆腐	人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜	野菜がゆ
22	豆乳スープ チンゲン菜のソテー 豆乳パン	米 豆乳パン じゃがいも	鶏ささみひき肉 しらす 豆乳	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし チンゲン菜 小松菜	しらすがゆ
29	チキンポテトサラダ ほうれん草のすまし汁 おかゆ オレンジ	米 茹でうどん じゃがいも	鶏ささみひき肉	人参 きゅうり もや し 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	うどん

※献立は変更になる場合があります。

※献立は後期食になります。中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。

