

2020年度12月離乳食

食予定献立表

戸塚愛児園

日付	中期(7~8ヶ月頃・もぐもぐ期)	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ばくばく期)	軽食(完了期)
01火	全粥 肉じゃが 白菜と人参の浅漬け お麩の味噌汁 にゅうめん	軟飯 肉じゃが 白菜と人参の浅漬け お麩の味噌汁 にゅうめん かぶの煮物 茹でほうれん草	ごはん 肉じゃが 白菜と人参の浅漬け お麩と万能ねぎの味噌汁 にゅうめん 牛乳	バナナ
02水		焼きうどん 茹でさつま芋 青梗菜のスープ ひじき軟飯 きゅうりスティック キャベツの味噌汁	ソース焼きうどん さつま芋の甘煮 青梗菜のスープ ひじき軟飯 牛乳	ごま塩おにぎり
03木		軟飯 鮭のチーズあんかけ 小松菜と人参の胡麻和え 五目味噌汁 かぼちゃサンド りんご 春雨スープ	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜と人参の胡麻和え 五目味噌汁 りんご かぼちゃサンド 牛乳	青のりおにぎり
04金	全粥 鶏肉の照り煮 大根ときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 人参パン粥	軟飯 鶏肉の照り焼き 大根ときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 蒸しパン 人参のグラッセ 白菜のスープ	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根ときゅうりの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁 蒸しパン 牛乳	おかかおにぎり
05土		豚丼 キャベツの浅漬け 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋軟飯	豚丼 キャベツの塩昆布和え 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋軟飯 牛乳	
07月	全粥 鱈の磯辺煮 高野豆腐の煮物 根菜の味噌汁 チーズリゾット	軟飯 鱈の磯辺焼き 高野豆腐の煮物 根菜の味噌汁 チーズリゾット じゃが芋スティック 茹で小松菜	ごはん 鱈の磯辺焼き おからサラダ 豚汁(非常食) チーズリゾット 牛乳	バナナ
08火	パン粥 鶏肉のりんごソースかけ 温野菜 もやしのスープ 混ぜおじや	食パン 鶏肉のりんごソースかけ 温野菜 もやしのスープ 混ぜ軟飯 茹でキャベツ 豆腐の味噌汁	パン粥 鶏肉のりんごソースかけ 温野菜 もやしのスープ 混ぜ軟飯 牛乳	青のりおにぎり
09水		軟飯 鱈の煮付け かぶのくず煮 キャベツの味噌汁 ほうとう風うどん なすの煮浸し 茹でほうれん草	ごはん 鱈の煮付け かぶの変わり漬け キャベツの味噌汁 ほうとう風うどん 牛乳	おかかおにぎり
10木		和風軟飯 ハンバーグ キュービックサラダ わかめの味噌汁 バナナ蒸しパン ヨーグルト オニオンスープ	和風ツナご飯 ハンバーグ キュービックサラダ 油揚げとわかめの味噌汁 バナナ蒸しパン 牛乳	塩昆布おにぎり
11金	全粥 鶏肉のトマト煮 ふるふき大根 お麩のすまし汁 きな粉パン粥	軟飯 鶏肉のトマト煮 ふるふき大根 お麩のすまし汁 きな粉トースト 茹でさつま芋 しめじのスープ	ごはん 豚肉の梅肉焼き ふるふき大根 はんぺんのすまし汁 きな粉トースト 牛乳	人参おにぎり
12土		チキンライス風 大根サラダ じゃが芋のスープ かぼちゃ軟飯 牛乳	チキンライス 中華風大根サラダ じゃが芋のスープ かぼちゃ軟飯 牛乳	
14月	全粥 松風焼き風 高野豆腐の煮物 白菜のすまし汁 わかめおじや	軟飯 松風焼き 高野豆腐の煮物 白菜のすまし汁 わかめおにぎり 粉吹き芋 きのこの味噌汁	ごはん 松風焼き 五目豆 きのこの汁 わかめおにぎり 牛乳	おかかおにぎり

日付	中期(7~8ヶ月頃・もぐもぐ期)	後期(9~11ヶ月頃・かみかみ期)	完了期(12~18ヶ月頃・ばくばく期)	軽食(完了期)
15火	全粥 鶏肉の野菜あんかけ キャベツのチーズ和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニイタリアン	軟飯 鶏肉の野菜あんかけ キャベツのチーズ和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニイタリアン 茹でブロッコリー もやしのスープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き キャベツの塩昆布和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁 マカロニイタリアン 牛乳	コーンマヨ おにぎり
16水		軟飯 鱈の味噌煮 源平煮 むらくも汁風 チーズトースト バナナ ほうれん草のスープ	ごはん 鱈の味噌煮 きんぴらごぼう むらくも汁 チーズトースト 牛乳	ふかし芋
17木		煮込みうどん(トマト味) 茹でかぼちゃ なすの煮浸し 野菜雑炊(みそ味) お麩の煮物 きゅうりスティック	カレーうどん かぼちゃのオープン焼き カットチーズ バナナ 野菜雑炊(みそ味) 牛乳	ツナケチャップ おにぎり
18金	ピラフ風おじや 鶏肉のホワイトソースかけ ポテトサラダ コーンクリームスープ りんごパン粥	ピラフ風 鶏肉のホワイトソースかけ ポテトサラダ コーンクリームスープ りんご蒸しパン いちご お星様スープ	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ りんご蒸しパン いちご 牛乳	青のりおにぎり
19土		マーボー丼 大根サラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 おかかおにぎり	マーボー丼 大根サラダ 小松菜と玉ねぎの味噌汁 おかかおにぎり 牛乳	
21月	全粥 鱈の煮付け かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鱈のムニエル かぼちゃの甘煮 キャベツの味噌汁 さつま芋のお焼き かぶの煮物 えのきの味噌汁	ごはん 鱈のムニエル かぼちゃの甘煮 かぼちゃのいとこ煮 なめこの味噌汁 みかん さつま芋のお焼き 牛乳	青のりおにぎり
22火	全粥 鶏肉のみぞれかけ さつま芋のサラダ ミネストローネスープ にゅうめん	軟飯 鶏肉のみぞれかけ さつま芋のサラダ ミネストローネスープ にゅうめん 茹でブロッコリー じゃが芋スティック	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ごぼうのサラダ ミネストローネスープ にゅうめん 牛乳	ひじきおにぎり
23水		軟飯 豆腐のそぼろあんかけ かぶのコロコロサラダ 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 バナナサンド 茹でかぼちゃ トマトスープ	ごはん 豆腐の千草あんかけ かぶのコロコロサラダ 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 バナナサンド 牛乳	ツナマヨおにぎり
24木		軟飯 鱈と野菜の煮物 小松菜の和え物 大根の味噌汁 じゃがバター 茹で白菜 もやしの味噌汁	ごはん 油淋鶏 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁 じゃがバター 牛乳	バナナ
25金	パン粥 鶏肉のコーンクリーム煮 グリーンサラダ さつま芋のスープ ピラフ風おじや	食パン 鶏肉のコーンクリーム煮 グリーンサラダ さつま芋のスープ ピラフ風 りんご 豆腐のスープ	ロールパン 豚肉のオーロラソース焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ ピラフ風 牛乳	人参おにぎり
26土		チャーハン風 ほうれん草のサラダ わかめと玉ねぎのスープ 人参おにぎり	チャーハン ほうれん草のサラダ わかめと玉ねぎのスープ 人参おにぎり 牛乳	
28月	全粥 ハヤシチュー風 もやしと人参の和え物 春雨スープ 味噌煮込みうどん お麩の煮物 茹で小松菜	ハヤシライス風 もやしと人参の和え物 春雨スープ 味噌煮込みうどん お麩の煮物 茹で小松菜	ハヤシライス もやしと人参のナムル えのきと玉ねぎのスープ 味噌煮込みうどん 牛乳	塩昆布おにぎり