

# 2022年度 12月 離乳食

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01木		軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 小松菜と人参の胡麻和え お麩のすまし汁 スイートポテト 茹でキャベツ 隠元のスープ	ごはん 豆腐の肉味噌のせ 小松菜と人参の胡麻和え お麩とねぎのすまし汁 スイートポテト 牛乳	和風ソナゴ飯
02金		軟飯 鶏肉の照り焼き 白菜ときゅうりの和え物 なすの味噌汁 人参トースト 大根スティック しめじのスープ	ごはん 鶏肉の生姜焼き 白菜ときゅうりの甘酢和え なすの味噌汁 人参トースト 牛乳	粉吹き芋
03土		鶏丼 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋おじや	豚丼 ブロッコリーのサラダ 油揚げと玉ねぎの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳	
05月		軟飯 マーボー豆腐 茹でかぼちゃ もやしの味噌汁 じゃが芋のお焼き 茹で人参 小松菜の味噌汁	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの甘煮 もやしの味噌汁 じゃが芋のお焼き 牛乳	青のりご飯
06火		軟飯 鮭のコーンクリーム煮 里芋と人参の煮物 かぶの味噌汁 煮込みうどん お麩の煮物 茹でブロッコリー	ごはん 鮭の唐揚げ きんぴらごぼう かぶの味噌汁 柿 煮込みうどん 牛乳	塩昆布ご飯
07水	全粥 鶏肉の照り煮 切干大根のサラダ さつま芋の味噌汁 かぼちゃのミルク煮	軟飯 鶏肉の照り煮 切干大根のサラダ さつま芋の味噌汁 かぼちゃのミルク煮 茹で白菜 バナナ	ごはん 豚肉の照り焼き 切干大根のサラダ さつま芋とねぎの味噌汁 かぼちゃのミルク煮 牛乳	バナナ
08木		食パン 鶏肉のりんごソースかけ ほうれん草のサラダ オニオンスープ ひじき軟飯 なすの煮浸し もやしの味噌汁	ハイジパン 鶏肉のバーベキューソース ほうれん草のサラダ オニオンスープ ひじき軟飯 牛乳	おかかご飯
09金		軟飯 鱈の味噌煮 源平煮 豆腐のすまし汁 ピザトースト風 さつま芋スティック 青梗菜のスープ	ごはん 鱈の味噌煮 ひじきの炒り煮 むらも汁 ピザトースト風 牛乳	ふかし芋
10土		チャーハン風 大根サラダ かぼちゃのスープ じゃが芋と人参のおじや	チャーハン 中華風大根サラダ かぼちゃのスープ じゃが芋と人参のおじや 牛乳	
12月		軟飯 豆腐の野菜あんかけ 切干大根の煮物 白菜の味噌汁 マカロニイタリアン 茹でキャベツ わかめスープ	ごはん 納豆のかき揚げ 切干大根の旨煮 白菜の味噌汁 マカロニイタリアン 牛乳	バナナ
13火		五目うどん スイートポテトサラダ なすの煮浸し 野菜雑炊 高野豆腐の煮物 茹でほうれん草	五目うどん スイートポテトサラダ みかん 野菜雑炊 牛乳	青のりご飯
14水	全粥 鱈の煮付け かぶの浅漬け キャベツの味噌汁 かぼちゃパン粥	軟飯 鱈の煮付け かぶの浅漬け キャベツの味噌汁 かぼちゃトースト 茹でブロッコリー 春雨スープ	ごはん 鱈の煮付け かぶのあちら漬け キャベツの味噌汁 かぼちゃトースト 牛乳	粉吹き芋

# 食予定献立表

戸塚愛児園

日付	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
15木		混ぜ軟飯 鶏肉のみぞれかけ もやしときゅうりの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 蒸しパン バナナ 隠元のスープ	中華風おこわ 鶏肉のコーンフレーク焼き もやしときゅうりの和え物 豆腐とわかめの味噌汁 蒸しパン 牛乳	塩昆布ご飯
16金		軟飯 松風焼き うの花炒り煮 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のミルク煮 きゅうりスティック お麩の煮物	ごはん 松風焼き うの花炒り煮 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 さつま芋のミルク煮 牛乳	おかかご飯
17土		軟飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ かぼちゃおじや	ごはん クリームシチュー 三色サラダ 白菜のスープ かぼちゃおじや 牛乳	
19月		軟飯 鮭のホワイトソースかけ 春雨サラダ 大根の味噌汁 じゃが芋のバター 茹で小松菜 豆腐の味噌汁	ごはん メカジキのマヨネーズ焼き 春雨サラダ 大根の味噌汁 じゃが芋のバター 牛乳	ひじきご飯
20火		食パン 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ わかめおにぎり 人参スティック きのこの味噌汁	ハイジパン 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ わかめおにぎり 牛乳	バナナ
21水	全粥 豆腐の野菜あんかけ ふろふき大根 お麩と玉ねぎのすまし汁 しらすパン粥	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ふろふき大根 お麩と玉ねぎのすまし汁 しらすトースト 粉吹き芋 ほうれん草のスープ	ごはん チンジャオロース ふろふき大根 豆腐とねぎのすまし汁 しらすトースト 牛乳	おかかご飯
22木		軟飯 鰯の煮付け 茹でかぼちゃ 根菜の味噌汁 焼きうどん りんご なすの味噌汁	ごはん 鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁 焼きうどん 牛乳	ふかし芋
23金		ピラフ風 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ コーンクリームスープ 手作りりんごジャムサンド いちご 青梗菜のスープ	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ 手作りりんごジャムサンド いちご 牛乳	ツナケチャップ ご飯
24土		マーボー春雨丼 白菜と人参の甘酢和え さつま芋の味噌汁 野菜おじや	マーボー春雨丼 白菜と人参の甘酢和え さつま芋の味噌汁 野菜おじや 牛乳	
26月		マカロニミートソース キャベツのサラダ かぼちゃのスープ 鮭雑炊 バナナ お麩の煮物	マカロニミートソース キャベツのサラダ かぼちゃのスープ りんご 鮭雑炊 牛乳	粉吹き芋
27火		軟飯 肉豆腐 きゅうりとわかめの和え物 きのこの味噌汁 人参おにぎり 茹でじゃが芋 白菜の味噌汁	ごはん 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 なめこの味噌汁 人参おにぎり 牛乳	バナナ
28水	全粥 ハヤシシチュー もやしと人参の和え物 かぶのスープ さつま芋トースト 茹でほうれん草 春雨スープ	ハヤシライス風 もやしと人参の和え物 かぶのスープ さつま芋トースト 茹でほうれん草 春雨スープ	カレーライス もやしと人参のナムル かぶのスープ さつま芋トースト 牛乳	青のりご飯