2021年12月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
1日 水	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **白身魚の磯辺焼き** かれい25.0g、あおのり0.4g、片栗粉8.0g、油1.0g **じゃがいも煮** じゃがいも30.0g **白菜のみそ汁** はくさい15.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **白身魚の磯辺焼き** かれい22.5g、あおのり0.4g、片栗粉7.2g、油0.9g **じゃがいも煮** じゃがいも27.0g **白菜のみそ汁** はくさい13.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **白身魚の磯辺風煮** かれい18.0g、あおのり0.3g、片栗粉5.8g **じゃがいも煮** じゃがいも21.6g **白菜のみそ汁** はくさい10.8g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **白身魚** かれい15.0g **じゃがいものスープ** じゃがいも15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ひじきごはん** 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん30.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	**ひじき粥** 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん27.0g、昆布だし汁0.0g、みそ0.5g	**野菜粥** 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g **大根のみそ煮** だいこん21.6g、昆布だし汁0.0g、みそ0.4g	
2日 木	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **肉団子スープ** 鶏むね肉15.0g、じゃがいも15.0g、はくさい15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **茹でブロッコリー** ブロッコリー15.0g **みかん** みかん30.0g	**全粥** 全粥80.0g **肉団子スープ** 鶏むね肉13.5g、じゃがいも13.5g、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g **茹でブロッコリー** ブロッコリー13.5g **みかん** みかん27.0g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **肉団子スープ** 鶏むね肉10.8g、じゃがいも10.8g、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g **茹でブロッコリー** ブロッコリー10.8g **みかん** みかん21.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **人参** にんじん15.0g **白菜のスープ** はくさい6.5g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**わかめおにぎり** 米25.0g、わかめ（乾）0.1g、にんじん3.5g **かぼちゃ煮** かぼちゃ30.0g、しょうゆ0.5g	**わかめおじや** 米22.5g、わかめ（乾）0.1g、にんじん3.2g **かぼちゃ煮** かぼちゃ27.0g、しょうゆ0.5g	**わかめおじや** 米18.0g、わかめ（乾）0.1g、にんじん2.5g **かぼちゃ煮** かぼちゃ21.6g、しょうゆ0.4g	
3日 金	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **豆腐ハンバーグ** 絹ごし豆腐50.0g、にんじん5.0g、パン粉5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **白菜のお浸し** はくさい30.0g、昆布だし汁15.0g、しょうゆ0.5g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな5.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **豆腐ハンバーグ** 絹ごし豆腐45.0g、にんじん4.5g、パン粉4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g **白菜のお浸し** はくさい27.0g、昆布だし汁13.5g、しょうゆ0.5g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな4.5g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **豆腐のあんかけ** 絹ごし豆腐36.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g **白菜のお浸し** はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g、しょうゆ0.4g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな3.6g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **豆腐** 絹ごし豆腐15.0g **小松菜のスープ** こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすごはんお焼き** 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、しょうゆ0.0g、油1.0g **じゃがいも煮** じゃがいも30.0g	**しらすリゾット** 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g、しょうゆ0.0g **じゃがいも煮** じゃがいも27.0g	**しらすリゾット** 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g、しょうゆ0.0g **じゃがいも煮** じゃがいも21.6g	
4日 土	午前食	**たきこみ御飯** 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**たきこみ粥** 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**たきこみ粥** 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **じゃがいも** じゃがいも15.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**きな粉サンド** 食パン25.0g、きな粉3.0g **コロコロポテト** じゃがいも20.0g、きゅうり10.0g	**きな粉パン粥** 食パン22.5g、きな粉2.7g、育児用ミルク0.5g **コロコロポテト** じゃがいも18.0g、きゅうり9.0g	**きな粉パン粥** 食パン18.0g、きな粉2.2g、育児用ミルク0.4g **マッシュポテト** じゃがいも14.4g、きゅうり7.2g	
6日 月	午前食	**食パン** 食パン30.0g **ポテトのチーズ焼き** じゃがいも30.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、水5.0g、粉チーズ1.0g **スティック野菜** にんじん10.0g、きゅうり20.0g **キャベツのスープ** キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	**パン粥** 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g **ポテトのチーズ焼き** じゃがいも27.0g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、水4.5g、粉チーズ0.9g **スティック野菜** にんじん9.0g、きゅうり18.0g **キャベツのスープ** キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	**パン粥** 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g **ポテトのチーズ煮** じゃがいも21.6g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、水3.6g、粉チーズ0.7g **二色野菜** にんじん7.2g、きゅうり14.4g **キャベツのスープ** キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **人参** にんじん15.0g **大根のスープ** だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすと野菜のごはん** 米25.0g、しらす干し（半乾燥）5.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん30.0g、みそ0.5g	**しらすと野菜のおじや** 米22.5g、しらす干し（半乾燥）4.5g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん27.0g、みそ0.5g	**しらすと野菜のおじや** 米18.0g、しらす干し（半乾燥）3.6g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.4g **大根のみそ煮** だいこん21.6g、みそ0.4g	
7日 火	午前食	**ささみと野菜のごはん** 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ10.0g、しょうゆ1.0g **小松菜のお浸し** こまつな25.0g、しょうゆ1.0g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**ささみと野菜のおじや** 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ9.0g、しょうゆ0.9g **小松菜のお浸し** こまつな22.5g、しょうゆ0.9g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**ささみと野菜のおじや** 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ7.2g、しょうゆ0.7g **小松菜のお浸し** こまつな18.0g、しょうゆ0.7g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **小松菜** こまつな10.0g **人参のスープ** にんじん7.2g
	午後食	**青のりチーズお焼き** 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g **かぶの煮物** かぶ・葉30.0g	**青のりチーズ粥** 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g **かぶの煮物** かぶ・葉27.0g	**青のりチーズ粥** 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g **かぶの煮物** かぶ20.0g	

2021年12月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
8日 水	午前食	**根菜うどん** 干しうどん40.0g、鶏ささみ15.0g、だいこん10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ2.0g **じゃがいも煮** じゃがいも30.0g **バナナ** バナナ30.0g	**根菜うどん** 干しうどん36.0g、鶏ささみ13.5g、だいこん9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ1.8g **じゃがいも煮** じゃがいも27.0g **バナナ** バナナ27.0g	**根菜うどん** 干しうどん28.8g、鶏ささみ10.8g、だいこん7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ1.4g **じゃがいも煮** じゃがいも21.6g **バナナ** バナナ21.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **豆腐** 絹ごし豆腐15.0g **白菜のスープ** はくさい15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**野菜あんかけ丼** 米25.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい30.0g、にんじん15.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉2.0g **茹でブロッコリー** ブロッコリー15.0g	**野菜あんかけ粥丼** 米22.5g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい27.0g、にんじん13.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉1.8g **茹でブロッコリー** ブロッコリー13.5g	**野菜あんかけ粥丼** 米18.0g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい21.6g、にんじん10.8g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉1.4g **茹でブロッコリー** ブロッコリー10.8g	
9日 木	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **炒り豆腐** 絹ごし豆腐40.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん10.0g、いんげん5.0g、油1.0g、しょうゆ1.0g **さつま芋煮** さつまいも30.0g **お麩のみそ汁** 焼ふ(車ふ）1.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **炒り豆腐** 絹ごし豆腐36.0g、鶏むね肉9.0g、にんじん9.0g、いんげん4.5g、油0.9g、しょうゆ0.9g **さつま芋煮** さつまいも27.0g **お麩のみそ汁** 焼ふ(車ふ）0.9g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **豆腐の野菜あんかけ** 絹ごし豆腐28.8g、鶏むね肉7.2g、にんじん7.2g、いんげん3.6g、片栗粉0.7g、しょうゆ0.7g **さつま芋煮** さつまいも21.6g **お麩のみそ汁** 焼ふ(車ふ）0.7g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **豆腐** 絹ごし豆腐15.0g **さつま芋のスープ** さつまいも15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**にゅうめん** 干しそうめん40.0g、しらす干し3.0g、はくさい10.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん30.0g、みそ0.5g	**にゅうめん** 干しそうめん36.0g、しらす干し2.7g、はくさい9.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g **大根のみそ煮** だいこん27.0g、みそ0.5g	**にゅうめん** 干しそうめん28.8g、しらす干し2.1g、はくさい7.2g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g **大根のみそ煮** だいこん21.6g、みそ0.4g	
10日 金	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **白身魚のおろし煮** かれい25.0g、かぶ15.0g、しょうゆ1.0g **小松菜のお浸し** こまつな30.0g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.8g、たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **白身魚のおろし煮** かれい22.5g、かぶ13.5g、しょうゆ0.9g **小松菜のお浸し** こまつな27.0g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.7g、たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **白身魚のおろし煮** かれい18.0g、かぶ10.8g、しょうゆ0.7g **小松菜のお浸し** こまつな21.6g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.6g、たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **白身魚** かれい15.0g **かぶのスープ** かぶ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズサンド** 食パン25.0g、スライスチーズ5.0g **人参煮** にんじん30.0g	**チーズパン粥** 食パン22.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g **人参煮** にんじん27.0g	**チーズパン粥** 食パン17.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g **人参煮** にんじん21.6g	
11日 土	午前食	**炊き込みごはん** 米25.0g、鶏むね肉15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん8.0g、しょうゆ0.5g **野菜スープ** キャベツ10.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	**炊き込み粥** 米22.5g、鶏むね肉13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん7.2g、しょうゆ0.5g **野菜スープ** キャベツ9.0g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	**炊き込み粥** 米18.0g、鶏むね肉10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん5.8g、しょうゆ0.4g **野菜スープ** キャベツ7.2g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **キャベツ** キャベツ15.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**さつま芋ペーストサンド** 食パン30.0g、さつまいも15.0g **豆腐すまし汁** 絹ごし豆腐15.0g、にんじん4.0g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g	**さつま芋パン粥** 食パン27.0g、さつまいも13.5g、育児用ミルク0.5g **豆腐すまし汁** 絹ごし豆腐13.5g、にんじん3.6g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g	**さつま芋パン粥** 食パン21.6g、さつまいも10.8g、育児用ミルク0.4g **豆腐すまし汁** 絹ごし豆腐10.8g、にんじん2.9g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g	
13日 月	午前食	**ささみと野菜のごはん** 米25.0g、鶏ささみ15.0g、かぶ10.0g、いんげん8.0g、しょうゆ1.0g **スティック野菜** にんじん10.0g、きゅうり20.0g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g **煮りんご** りんご25.0g	**ささみと野菜のおじや** 米22.5g、鶏ささみ13.5g、かぶ9.0g、いんげん7.2g、しょうゆ0.9g **スティック野菜** にんじん9.0g、きゅうり18.0g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g **煮りんご** りんご22.5g	**ささみと野菜のおじや** 米18.0g、鶏ささみ10.8g、かぶ7.2g、いんげん5.8g、しょうゆ0.7g **二色野菜** にんじん7.2g、きゅうり14.4g **小松菜と玉ねぎのみそ汁** こまつな7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g **煮りんご** りんご18.0g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **かぶ** かぶ15.0g **小松菜のスープ** こまつな7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**きな粉おはぎ** 米25.0g、きな粉2.0g **白菜のお浸し** はくさい30.0g、しょうゆ0.5g	**きな粉粥** 米22.5g、きな粉1.8g **白菜のお浸し** はくさい27.0g、しょうゆ0.5g	**きな粉粥** 米18.0g、きな粉1.4g **白菜のお浸し** はくさい21.6g、しょうゆ0.4g	
14日 火	午前食	**食パン** 食パン30.0g **肉団子スープ** 鶏むね肉20.0g、じゃがいも20.0g、はくさい15.0g、たまねぎ10.0g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁80.0g **茹でブロッコリー** ブロッコリー15.0g	**パン粥** 食パン27.0g、育児用ミルク0.5g **肉団子スープ** 鶏むね肉18.0g、じゃがいも18.0g、はくさい13.5g、たまねぎ9.0g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁72.0g **茹でブロッコリー** ブロッコリー13.5g	**パン粥** 食パン21.6g、育児用ミルク0.4g **肉団子スープ** 鶏むね肉14.4g、じゃがいも14.4g、はくさい10.8g、たまねぎ7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁57.6g **茹でブロッコリー** ブロッコリー10.8g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **じゃがいも** じゃがいも10.0g **白菜のスープ** はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ひじきの御飯** 米25.0g、ひじき0.8g、にんじん5.0g、しょうゆ1.0g、いんげん3.0g **白菜のお浸し** はくさい30ｇ、昆布だし汁15g しょうゆ0.5ｇ	**ひじき粥** 米22.5g、ひじき0.7g、にんじん4.5g、しょうゆ0.9g、いんげん2.7g **白菜のお浸し** はくさい27g、昆布だし汁13.5g しょうゆ0.5g	**野菜粥** 米18.0g、にんじん3.6g、しょうゆ0.7g、いんげん2.2g **白菜のお浸し** はくさい21.6g、昆布だし汁10.8g しょうゆ0.4ｇ	

2021年12月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
15日 水	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **たいの野菜あんかけ** たい20.0g、キャベツ15.0g、たまねぎ10.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g **人参煮** にんじん30.0g **お麩と玉ねぎのみそ汁** たまねぎ10.0g、焼ふ1.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **たいの野菜あんかけ** たい18.0g、キャベツ13.5g、たまねぎ9.0g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g **人参煮** にんじん27.0g **お麩と玉ねぎのみそ汁** たまねぎ9.0g、焼ふ(車ふ）0.9g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **たいの野菜あんかけ** たい14.4g、キャベツ10.8g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g **人参煮** にんじん21.6g **お麩と玉ねぎのみそ汁** たまねぎ7.2g、焼ふ0.7g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **白身魚** たい12.0g **人参のスープ** にんじん15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**南瓜ペーストサンド** 食パン30.0g、かぼちゃ15.0g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	**南瓜パン粥** 食パン27.0g、かぼちゃ13.5g、育児用ミルク0.5g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	**南瓜パン粥** 食パン21.6g、かぼちゃ10.8g、育児用ミルク0.4g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
16日 木	午前食	**鶏そぼろと野菜のごはん** 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、いんげん5.0g、しょうゆ1.0g **小松菜煮** こまつな30.0g **大根のみそ汁** だいこん10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**鶏そぼろと野菜のおじや** 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、いんげん4.5g、しょうゆ0.9g **小松菜煮** こまつな27.0g **大根のみそ汁** だいこん9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**鶏そぼろと野菜のおじや** 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、いんげん3.6g、しょうゆ0.7g **小松菜煮** こまつな21.6g **大根のみそ汁** だいこん7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **小松菜** こまつな15.0g **大根のスープ** だいこん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすごはんお焼き** 米25.0g、しらす干し5.0g、あおのり0.3g、粉チーズ1.0g、油1.0g **かぶのグラッセ** かぶ・葉30.0g、バター0.5g	**しらすごはん粥** 米22.5g、しらす干し4.5g、あおのり0.2g、粉チーズ0.9g **かぶのグラッセ** かぶ・葉27.0g、バター0.5g	**しらすごはん粥** 米18.0g、しらす干し3.6g、あおのり0.2g、粉チーズ0.7g **かぶ煮** かぶ20.0g	
17日 金	午前食	**味噌煮込みうどん** 干しうどん35.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、だいこん15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g **ポテトサラダ** じゃがいも25.0g、きゅうり10.0g **バナナ** バナナ30.0g	**味噌煮込みうどん** 干しうどん31.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、だいこん13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g **ポテトサラダ** じゃがいも22.5g、きゅうり9.0g **バナナ** バナナ27.0g	**味噌煮込みうどん** 干しうどん25.2g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、だいこん10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g **ポテトサラダ** じゃがいも18.0g、きゅうり7.2g **バナナ** バナナ21.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **じゃがいも** じゃがいも15.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズおかかおにぎり** 米25.0g、チーズ3.5g、しょうゆ1.0g、かつお節0.7g **茹でキャベツ** キャベツ30.0g	**チーズおかか粥** 米22.5g、チーズ3.2g、しょうゆ0.9g、かつお節0.6g **茹でキャベツ** キャベツ27.0g	**チーズ粥** 米18.0g、チーズ2.5g、しょうゆ0.7g **茹でキャベツ** キャベツ21.6g	
18日 土	午前食	**そぼろあんかけ丼** 米25.0g、鶏むね肉20.0g、にんじん3.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **さつま芋煮** さつまいも30.0g **わかめとお麩のみそ汁** カットわかめ0.6g、たまねぎ10.0g、焼ふ0.8g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**そぼろあんかけ粥** 米22.5g、鶏むね肉18.0g、にんじん2.7g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g **さつま芋煮** さつまいも27.0g **わかめとお麩のみそ汁** カットわかめ0.5g、たまねぎ9.0g、焼ふ0.7g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**そぼろあんかけ粥** 米18.0g、鶏むね肉14.4g、にんじん2.2g、たまねぎ5.8g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g **さつま芋煮** さつまいも21.6g **わかめとお麩のみそ汁** カットわかめ0.4g、たまねぎ7.2g、焼ふ0.5g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **さつま芋** さつまいも12.0g **キャベツのスープ** キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすの雑炊** 五分がゆ(精白米）65.0g、キャベツ7.0g、にんじん5.0g、しらす干し3.0g **彩野菜汁** じゃがいも30.0g、にんじん20.0g、いんげん10.0g、たまねぎ10.0g、鶏ささみ5.0g	**しらすの雑炊** 五分がゆ(精白米）58.5g、キャベツ6.3g、にんじん4.5g、しらす干し2.7g **彩野菜汁** じゃがいも27.0g、にんじん18.0g、いんげん9.0g、たまねぎ9.0g、鶏ささみ4.5g	**しらすの雑炊** 五分がゆ(精白米）46.8g、キャベツ5.0g、にんじん3.6g、しらす干し2.2g **彩野菜汁** じゃがいも21.6g、にんじん14.4g、いんげん7.2g、たまねぎ7.2g、鶏ささみ3.6g	
20日 月	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **豆腐のコロコロ煮** 鶏むね肉10.0g、絹ごし豆腐40.0g、たまねぎ15.0g、しょうゆ1.0g、昆布だし汁30.0g、片栗粉1.0g **南瓜煮** かぼちゃ30.0g **キャベツのみそ汁** キャベツ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g **みかん** みかん40.0g	**全粥** 全粥80.0g **豆腐のコロコロ煮** 鶏むね肉9.0g、絹ごし豆腐36.0g、たまねぎ13.5g、しょうゆ0.9g、昆布だし汁27.0g、片栗粉0.9g **南瓜煮** かぼちゃ27.0g **キャベツのみそ汁** キャベツ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g **みかん** みかん36.0g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **豆腐のコロコロ煮** 鶏むね肉7.2g、絹ごし豆腐28.8g、たまねぎ10.8g、しょうゆ0.7g、昆布だし汁21.6g、片栗粉0.7g **南瓜煮** かぼちゃ21.6g **キャベツのみそ汁** キャベツ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g **みかん** みかん28.8g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **豆腐** 絹ごし豆腐15.0g **南瓜のスープ** かぼちゃ15.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**チーズサンド** 食パン30.0g、スライスチーズ5.0g **人参のグラッセ** にんじん30.0g、バター0.5g	**チーズパン粥** 食パン27.0g、スライスチーズ4.5g、育児用ミルク0.5g **人参のグラッセ** にんじん27.0g、バター0.5g	**チーズパン粥** 食パン21.6g、スライスチーズ3.6g、育児用ミルク0.4g **人参煮** にんじん21.6g	
21日 火	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **肉団子のホクホク煮** 鶏むね肉20.0g、たまねぎ15.0g、片栗粉2.0g、だいこん20.0g、にんじん10.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **じゃがいもの煮物** じゃがいも30.0g	**全粥** 全粥80.0g **肉団子のホクホク煮** 鶏むね肉18.0g、たまねぎ13.5g、片栗粉1.8g、だいこん18.0g、にんじん9.0g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g **じゃがいもの煮物** じゃがいも27.0g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **肉団子のホクホク煮** 鶏むね肉14.4g、たまねぎ10.8g、片栗粉1.4g、だいこん14.4g、にんじん7.2g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g **じゃがいもの煮物** じゃがいも21.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **だいこん** だいこん12.0g **じゃがいものスープ** じゃがいも13.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすと野菜のごはん** 米25.0g、しらす干し5.0g、こまつな8.0g、しょうゆ1.0g **白菜煮** はくさい30.0g	**しらすと野菜のおじや** 米22.5g、しらす干し4.5g、こまつな7.2g、しょうゆ0.9g **白菜煮** はくさい27.0g	**しらすと野菜のおじや** 米18.0g、しらす干し3.6g、こまつな5.8g、しょうゆ0.7g **白菜煮** はくさい21.6g	

2021年12月　離乳食献立表　　逗子なないろ保育園

日		離乳完了期　（12～18ヶ月頃）	離乳後期　（9～11ヶ月頃）	離乳中期　（7～8ヶ月頃）	離乳初期　（5～6ヶ月頃）
22日 水	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **白身魚のおろし煮** かれい20.0g、かぶ15.0g、しょうゆ0.5g **小松菜のおかか和え** こまつな20.0g、にんじん5.0g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g **白菜のみそ汁** はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁150.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **白身魚のおろし煮** かれい18.0g、かぶ13.5g、しょうゆ0.5g **小松菜のおかか和え** こまつな18.0g、にんじん4.5g、かつお節0.5g、しょうゆ0.5g **白菜のみそ汁** はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁135.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **白身魚のおろし煮** かれい14.4g、かぶ10.8g、しょうゆ0.4g **小松菜の和えもの** こまつな14.4g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g **白菜のみそ汁** はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁108.0g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **白身魚** かれい12.0g **小松菜のスープ** こまつな12.0g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**さつま芋の茶巾しぼり** さつまいも60.0g、りんご20.0g、干しぶどう3.0g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐40.0g、粉チーズ1.0g	**さつま芋の茶巾しぼり** さつまいも54.0g、りんご18.0g、干しぶどう2.7g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐36.0g、粉チーズ0.9g	**さつま芋の茶巾しぼり** さつまいも43.2g、りんご14.4g **豆腐のチーズ和え** 絹ごし豆腐28.8g、粉チーズ0.7g	
23日 木	午前食	**軟飯** 軟飯80.0g **じゃがいものそぼろ煮** 鶏むね肉15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、じゃがいも20.0g、しょうゆ0.5g **茹でキャベツ** キャベツ30.0g **お麩のみそ汁** たまねぎ5.0g、焼ふ(車ふ）0.7g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**全粥** 全粥80.0g **じゃがいものそぼろ煮** 鶏むね肉13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、じゃがいも18.0g、しょうゆ0.5g **茹でキャベツ** キャベツ27.0g **お麩のみそ汁** たまねぎ4.5g、焼ふ(車ふ）0.6g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**五分粥** 五分粥60.0ｇ **じゃがいものそぼろ煮** 鶏むね肉10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、じゃがいも14.4g、しょうゆ0.4g **茹でキャベツ** キャベツ21.6g **お麩のみそ汁** たまねぎ3.6g、焼ふ(車ふ）0.5g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **じゃがいも** じゃがいも15.0g **キャベツのスープ** キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**にゅうめん** 干しそうめん35.0g、しらす干し5.0g、はくさい10.0g、たまねぎ5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g **バナナ** バナナ30.0g	**にゅうめん** 干しそうめん31.5g、しらす干し4.5g、はくさい9.0g、たまねぎ4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g **バナナ** バナナ27.0g	**にゅうめん** 干しそうめん25.2g、しらす干し3.6g、はくさい7.2g、たまねぎ3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g **バナナ** バナナ21.6g	
24日 金	午前食	**食パン** 食パン40.0g **鶏ささみのトマト煮** 鶏ささ身15.0g、たまねぎ15.0g、にんじん5.0g、トマト15.0g、片栗粉1.5g **ブロッコリーのチーズ和え** ブロッコリー20.0g、粉チーズ0.5g **白菜のスープ** はくさい10.0g、昆布だし汁80.0g しょうゆ0.5ｇ	**パン粥** 食パン36.0g、育児用ミルク0.5g **鶏ささみのトマト煮** 鶏ささ身13.5g、たまねぎ13.5g、にんじん4.5g、トマト13.5g、片栗粉1.4g **ブロッコリーのチーズ和え** ブロッコリー18.0g、粉チーズ0.5g **白菜のスープ** はくさい9.0g、昆布だし汁72.0g しょうゆ0.5ｇ	**パン粥** 食パン28.8g、育児用ミルク0.4g **鶏ささみのトマト煮** 鶏ささ身10.8g、たまねぎ10.8g、にんじん3.6g、トマト10.8g、片栗粉1.1g **ブロッコリーのチーズ和え** ブロッコリー14.4g、粉チーズ0.4g **白菜のスープ** はくさい7.2g、昆布だし汁57.6g しょうゆ0.4ｇ	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **かぶ** かぶ8.0g **白菜のスープ** はくさい7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ひじきごはん** 米25.0g、鶏むね肉10.0g、にんじん5.0g、ひじき1.0g、しょうゆ0.5g **かぶ煮** かぶ・葉30.0g	**ひじき粥** 米22.5g、鶏むね肉9.0g、にんじん4.5g、ひじき0.9g、しょうゆ0.5g **かぶ煮** かぶ・葉27.0g	**野菜粥** 米18.0g、鶏むね肉7.2g、にんじん3.6g、しょうゆ0.4g **かぶ煮** かぶ20.0g	
25日 土	午前食	**たきこみ御飯** 米25.0g、鶏むね肉15.0g、にんじん5.0g、たまねぎ8.0g、しょうゆ1.0g **キャベツのスープ** キャベツ15.0g、昆布だし汁80.0g	**たきこみ粥** 米22.5g、鶏むね肉13.5g、にんじん4.5g、たまねぎ7.2g、しょうゆ0.9g **キャベツのスープ** キャベツ13.5g、昆布だし汁72.0g	**たきこみ粥** 米18.0g、鶏むね肉10.8g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、しょうゆ0.7g **キャベツのスープ** キャベツ10.8g、昆布だし汁57.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **人参** にんじん15.0g **キャベツのスープ** キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**ささみと野菜のみそごはん** 米25.0g、鶏ささみ10.0g、にんじん5.0g、キャベツ8.0g、みそ1.0g **小松菜のお浸し** こまつな30.0g	**ささみと野菜のみそおじや** 米22.5g、鶏ささみ9.0g、にんじん4.5g、キャベツ7.2g、みそ0.9g **小松菜のお浸し** こまつな27.0g	**ささみと野菜のみそおじや** 米18.0g、鶏ささみ7.2g、にんじん3.6g、キャベツ5.8g、みそ0.7g **小松菜のお浸し** こまつな21.6g	
27日 月	午前食	**和風うどん** 干しうどん30.0g、絹ごし豆腐40.0g、はくさい15.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁80.0g、しょうゆ0.5g **茹でブロッコリー** ブロッコリー15.0g **バナナ** バナナ30.0g	**和風うどん** 干しうどん27.0g、絹ごし豆腐36.0g、はくさい13.5g、にんじん4.5g、昆布だし汁72.0g、しょうゆ0.5g **茹でブロッコリー** ブロッコリー13.5g **バナナ** バナナ27.0g	**和風うどん** 干しうどん21.6g、絹ごし豆腐28.8g、はくさい10.8g、にんじん3.6g、昆布だし汁57.6g、しょうゆ0.4g **茹でブロッコリー** ブロッコリー10.8g **バナナ** バナナ21.6g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **豆腐** 絹ごし豆腐15.0g **人参のスープ** にんじん7.2g 昆布だし汁30.0g
	午後食	**しらすごはん** 米25.0g、しらす干し5.0g、しょうゆ1.8g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.8g、たまねぎ10.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**しらす粥** 米22.5g、しらす干し4.5g、しょうゆ1.6g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.7g、たまねぎ9.0g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**しらす粥** 米18.0g、しらす干し3.6g、しょうゆ1.3g **わかめと玉ねぎのみそ汁** カットわかめ0.6g、たまねぎ7.2g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	
28日 火	午前食	**野菜あんかけごはん** 米25.0g、鶏ささみ15.0g、はくさい20.0g、にんじん5.0g、昆布だし汁30.0g、しょうゆ1.0g、片栗粉1.0g **じゃがいも煮** じゃがいも30.0g **玉ねぎのみそ汁** たまねぎ15.0g、昆布だし汁80.0g、みそ0.5g	**野菜あんかけ粥** 米22.5g、鶏ささみ13.5g、はくさい18.0g、にんじん4.5g、昆布だし汁27.0g、しょうゆ0.9g、片栗粉0.9g **じゃがいも煮** じゃがいも27.0g **玉ねぎのみそ汁** たまねぎ13.5g、昆布だし汁72.0g、みそ0.5g	**野菜あんかけ粥** 米18.0g、鶏ささみ10.8g、はくさい14.4g、にんじん3.6g、昆布だし汁21.6g、しょうゆ0.7g、片栗粉0.7g **じゃがいも煮** じゃがいも21.6g **玉ねぎのみそ汁** たまねぎ10.8g、昆布だし汁57.6g、みそ0.4g	**10倍すりつぶし粥** お粥30.0ｇ **キャベツのスープ** キャベツ7.2g 昆布だし汁30.0g **じゃがいも** じゃがいも15.0g
	午後食	**青のりチーズお焼き** 米25.0g、粉チーズ1.0g、あおのり0.2g、油1.0g **人参煮** にんじん30.0g	**青のりチーズリゾット** 米22.5g、粉チーズ0.9g、あおのり0.2g **人参煮** にんじん27.0g	**青のりチーズリゾット** 米18.0g、粉チーズ0.7g、あおのり0.1g **人参煮** にんじん21.6g	