

# 令和 4年12月 離乳食献立表

		中期	後期
1 (木)	昼食	・パン粥(食パン)・じゃがいものスープ・煮魚・キャベツの煮浸し	・パン粥(食パン)・じゃがいものスープ・煮魚・パプリカサラダ
	午後		・ハイハイン
2 (金)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・大根のそぼろ煮・りんご	・全粥・白菜スープ・鶏肉の煮物・りんご
	午後		・さつまいもスティック
3 (土)	昼食	・7倍粥・すまし汁・ほうれん草の鶏ひき肉あんかけ・じゃがいも煮	・全粥・大根スープ・ほうれん草とひき肉炒め・じゃがいも煮
	午後		・ハイハイン
5 (月)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・魚の旨煮・トマト煮	・全粥・白菜スープ・魚のトマト煮・とうもろこしのサラダ
	午後		・バナナ
6 (火)	昼食	・7倍粥・ほうれん草のスープ・豆腐の煮物・きゅうりの煮浸し	・全粥・ほうれん草のスープ・豆腐ステーキ・ピーマンのお浸し
	午後		・ツナ粥
7 (水)	昼食	・煮込みうどん・ブロッコリー煮・いちご	・煮込みうどん・ブロッコリーサラダ・いちご
	午後		・しらす雑炊
8 (木)	昼食	・7倍粥・にんじんスープ・煮魚・さつまいもの甘煮	・全粥・わかめスープ・魚の味噌煮・さつまいもサラダ
	午後		・ハイハイン
9 (金)	昼食	・7倍粥・すまし汁・かぼちゃのそぼろ煮・小松菜の煮浸し	・全粥・すまし汁・鶏肉の煮物・小松菜の和え物
	午後		・かぼちゃの甘煮
10 (土)	昼食	・7倍粥・大根スープ・ひき肉と玉ねぎのだし煮・白菜の煮浸し	・全粥・大根スープ・ピーマンとひき肉炒め・白菜煮
	午後		・ハイハイン
12 (月)	昼食	・パン粥(食パン)・じゃがいものスープ・煮魚・ブロッコリーの煮浸し	・パン粥(食パン)・じゃがいものスープ・大豆煮・ブロッコリーサラダ
	午後		・ひき肉粥
13 (火)	昼食	・7倍粥・ほうれん草のスープ・豆腐の煮物・キャベツの煮浸し	・全粥・ほうれん草のスープ・豆腐とひじきの煮物・キャベツのお浸し
	午後		・じゃがいもスティック
14 (水)	昼食	・7倍粥・野菜スープ・魚の旨煮・かぼちゃのやわらか煮	・全粥・みそ汁・魚の彩り煮・大根の含め煮
	午後		・かぼちゃ煮
15 (木)	昼食	・7倍粥・かぶスープ・ひき肉と玉ねぎのだし煮・小松菜の煮浸し	・全粥・かぶスープ・納豆煮・もやしの和え物
	午後		・ハイハイン

		中期	後期
16 (金)	昼食	・7倍粥・トマトスープ・じゃがいものそぼろあん かけ・きゅうりの煮浸し	・全粥・トマトスープ・肉じゃが・きゅうりのサラダ
	午後		・バナナスティック
17 (土)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・ブロッコリーのしらすあん かけ・みかん	・全粥・白菜スープ・ブロッコリーとしらすの炒 め煮・みかん
	午後		・ハイハイン
19 (月)	昼食	・7倍粥・大根スープ・きゅうりのそぼろあんか け・バナナ	・全粥・大根スープ・鶏肉の野菜炒め風・バナナ
	午後		・じゃがいもスティック
20 (火)	昼食	・7倍粥・すまし汁・煮魚・さつまいも煮	・全粥・すまし汁・煮魚・ピーマンのサラダ
	午後		・さつまいもの甘煮
21 (水)	昼食	・7倍粥・野菜スープ・キャベツのひき肉あんか け・きゅうりの煮浸し	・全粥・野菜スープ・鶏肉の煮物・キャベツのお 浸し
	午後		・いちご
22 (木)	昼食	・7倍粥・白菜スープ・魚の彩り煮・かぼちゃ煮	・全粥・みそ汁・魚の彩り煮・かぼちゃの甘煮
	午後		・ハイハイン
23 (金)	昼食	・7倍粥・キャベツのスープ・ヨーグルト・じゃが いも煮	・全粥・キャベツのスープ・ヨーグルト・ポテトサ ラダ
	午後		・野菜雑炊
24 (土)	昼食	・7倍粥・チンゲン菜スープ・大根のそぼろ煮・ りんご	・全粥・チンゲン菜スープ・豚肉野菜炒め・りん ご
	午後		・ハイハイン
26 (月)	昼食	・7倍粥・すまし汁・煮魚・さつまいも煮	・全粥・みそ汁・魚の旨煮・ピーマンのサラダ
	午後		・パン粥(食パン)
27 (火)	昼食	・7倍粥・ブロッコリースープ・かぶのしらすあん かけ・白菜の煮浸し	・全粥・ブロッコリースープ・かぶのしらす煮・白 菜の和え物
	午後		・じゃがいもスティック
28 (水)	昼食	・7倍粥・すまし汁・豆腐の煮物・きゅうり煮	・全粥・にらスープ・豆腐の煮物・もやしのお浸 し
	午後		・きゅうりスティック