

2020年12月 離乳食献立表

		完了食			後期食			中期食		
1日	昼食	御飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 昆布の煮物(あげ・ちくわ・人参・しめじ・昆布) みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも・わかめ)	軟飯 鶏肉のトマトチーズ焼き 昆布の煮物(人参・しめじ・昆布) みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(人参・玉ねぎ) みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも)	15日	昼食	御飯 ぶりのみそ照り焼き れんこんサラダ(れんこん・ツナ・コーン・ひじき) 野菜スープ(えのき・キャベツ・玉ねぎ・人参)	軟飯 カレイのみそ焼き 野菜サラダ(キャベツ・大根) 野菜スープ(えのき・キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ カレイのほぐし煮 野菜煮(キャベツ・大根) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	
	午後	スコーン(いちごジャム) 牛乳	スコーン(いちごジャム) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	スノーボールクッキー 牛乳	スノーボールクッキー スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)	
2日	昼食	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯(鶏・ごぼう・しいたけ・人参) 鮭のボテボテ(鮭・じゃがいも・玉ねぎ) ほうれんそうの磯和え(キャベツ・人参・ほうれん草) みそ汁(大根・えのき・ねぎ)	にんじん軟飯 鮭のボテボテ(鮭・じゃがいも・玉ねぎ) ほうれんそうの磯和え(キャベツ・人参・ほうれん草) みそ汁(大根・えのき・ねぎ)	にんじん粥 鮭のほぐし煮(玉ねぎ) 野菜煮(キャベツ・人参・ほうれん草) スープ(大根・人参)	16日	昼食	赤飯 タンダーリーチキン ブロッコリーとちくわのサラダ(ブロッコリー・ちくわ・人参) みそ汁(だいこん・人参・わかめ)	軟飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ(ブロッコリー・人参) みそ汁(だいこん・人参・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(ブロッコリー・人参) スープ(だいこん・人参)	
	午後	シュガートースト 牛乳	シュガートースト スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)		午後	黒ゴマバナナケーキ 牛乳	黒ゴマバナナケーキ スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)	
3日	昼食	御飯 マーボー大根(豚・大根・玉ねぎ・ねぎ・人参) キャベツのごまマヨサラダ(キャベツ・人参・ツナ) すまし汁(豆腐・大根・あげ・わかめ)	軟飯 マーボー大根(豚・大根・玉ねぎ・ねぎ・人参) キャベツのごまマヨサラダ(キャベツ・人参・ツナ) すまし汁(豆腐・大根・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(大根) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(大根・玉ねぎ)	17日	昼食	白ごまタンタンうどん(鶏・あげ・ちくわ・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・ねぎ) ささみの中華サラダ(鶏・キャベツ・きゅうり) みかん	白ごまタンタンうどん(鶏・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・ねぎ) ささみの中華サラダ(鶏・キャベツ・きゅうり) みかん	うどん(鶏・玉ねぎ・人参・キャベツ) 野菜煮(キャベツ・きゅうり) みかん	
	午後	ミートマカロニ(豚・玉ねぎ) 牛乳	ミートマカロニ(豚・玉ねぎ) スープ(大根・キャベツ)	おかゆ スープ(大根・キャベツ)		午後	わかめおにぎり 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(キャベツ・きゅうり)	おかゆ スープ(キャベツ・きゅうり)	
4日	昼食	御飯 肉豆腐(豚・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	軟飯 肉豆腐(豚・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) 切干し大根のサラダ(きゅうり・人参) みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(豆腐) 野菜煮(玉ねぎ・きゅうり) スープ(かぼちゃ・玉ねぎ)	18日	昼食	御飯 豚肉の香味焼き 白菜のごま酢あえ(白菜・人参) 彩の国みそ汁(里芋・かぶ・小松菜・ねぎ・あげ)	軟飯 豚肉の香味焼き 白菜のごま酢あえ(白菜・人参) 彩の国みそ汁(かぶ・小松菜・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜煮(白菜・人参) スープ(かぶ・小松菜)	
	午後	スイートポテト 牛乳	スイートポテト スープ(玉ねぎ・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	みそポテト 牛乳	みそポテト スープ(小松菜・人参)	じゃがいものつぶし煮 スープ(小松菜・人参)	
5日	昼食	チャーハン(ツナ・ひじき・玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・人参・えのき) バナナ	チャーハン(ツナ・ひじき・玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・人参・えのき) バナナ	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物(鶏・玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・たまねぎ・人参) バナナ	19日	昼食	ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)	ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参)	スパゲティ(鶏・玉ねぎ・人参) 野菜煮(キャベツ・きゅうり・人参)	
	午後	五平餅 牛乳	軟飯(みそ) スープ(キャベツ・玉ねぎ)	おかゆ スープ(キャベツ・玉ねぎ)		午後	チーズ蒸しパン 牛乳	チーズ蒸しパン スープ(キャベツ・人参)	パン粥 スープ(キャベツ・人参)	
7日	昼食	チキンピラフ(鶏・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・人参)	チキンピラフ(鶏・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ マカロニサラダ(マカロニ・きゅうり・人参) 野菜スープ(キャベツ・たまねぎ・人参)	おかゆ(玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ 野菜煮(きゅうり・人参) スープ(キャベツ・たまねぎ・人参)	21日	昼食	中華丼(豚・白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ) かぼちゃのそぼろあんかけ(鶏・かぼちゃ) 豆腐スープ(豆腐・大根・ねぎ・わかめ)	中華丼(豚・白菜・玉ねぎ・人参・しいたけ) かぼちゃのそぼろあんかけ(鶏・かぼちゃ) 豆腐スープ(豆腐・大根・ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(白菜・玉ねぎ・人参) かぼちゃの軟煮 スープ(豆腐・大根)	
	午後	スティックパイ(シュガー・チーズ) 牛乳	トースト(シュガー) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)		午後	牛乳もち(きなこなし) 麦茶	牛乳もち(きなこなし) スープ(大根・玉ねぎ)	おかゆ スープ(大根・玉ねぎ)	
8日	昼食	和風スパゲティ(鶏・小松菜・人参・玉ねぎ・コーン) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) みかん	和風スパゲティ(鶏・小松菜・人参・玉ねぎ・コーン) ツナサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・ツナ) みかん	スパゲティ(ささみ・小松菜・人参・玉ねぎ) 野菜(キャベツ・きゅうり・人参) みかん	22日	昼食	しらすゆめ御飯 田舎煮(鶏・大根・里芋・ごぼう・こんにゃく・生揚げ・ちくわ・しいたけ) 小松菜のごま和え(小松菜・もやし・人参) みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・人参・わかめ)	軟飯(しらす) 田舎煮(鶏・大根・しいたけ) 小松菜のごま和え(小松菜・もやし・人参) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	おかゆ(しらす) 鶏ささみのとろとろ煮(大根) 野菜煮(小松菜・人参) スープ(玉ねぎ・人参)	
	午後	チャーハンおにぎり(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	チャーハンおにぎり(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) スープ(小松菜・人参)	おかゆ(人参) スープ(小松菜・人参・玉ねぎ)		午後	にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)	
9日	昼食	御飯 おからハンバーグ(玉ねぎ・人参・ピーマン・ひじき) きんぴらごぼう(ごぼう・にんじん) みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜・わかめ)	軟飯 ハンバーグ(鶏・玉ねぎ・人参) 野菜煮(大根・にんじん) みそ汁(たまねぎ・チンゲン菜・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜煮(大根・にんじん) スープ(たまねぎ・チンゲン菜)	23日	昼食	焼きさばのカレーあんかけ(人参・玉ねぎ・ピーマン) 五目煮豆(大豆・人参・ごぼう・こんにゃく) みそ汁(なめこ・小松菜・ねぎ)	軟飯 焼きさばの野菜あんかけ(人参・玉ねぎ・ピーマン) 煮豆(大豆・人参) みそ汁(なめこ・小松菜・ねぎ)	おかゆ カレイのほぐし煮(玉ねぎ) 野菜煮(大根・人参) みそ汁(小松菜・人参)	
	午後	玄米フレーククッキー 牛乳	トースト(ジャム) スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	焼きうどん(豚・もやし・人参・キャベツ) 牛乳	焼きうどん(豚・もやし・人参・キャベツ) スープ(人参・キャベツ)	うどん(人参・キャベツ) スープ(人参・キャベツ)	
10日	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) スイートポテトサラダ(さつまいも・きゅうり・人参) わかめスープ(キャベツ・わかめ・人参)	軟飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) スイートポテトサラダ(さつまいも・きゅうり・人参) わかめスープ(キャベツ・わかめ・人参)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜煮(さつまいも・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・人参)	24日	昼食	御飯 厚揚げの照り焼き もやしのごま酢あえ(もやし・きゅうり・人参・ツナ) みそ汁(だいこん・あげ・わかめ)	軟飯 豆腐の照り焼き もやしのごま酢あえ(もやし・きゅうり・人参・ツナ) みそ汁(だいこん・わかめ)	おかゆ 豆腐のくず煮 野菜煮(きゅうり・人参) みそ汁(だいこん・人参)	
	午後	煮りんごのヨーグルトがけ 牛乳	煮りんごのヨーグルトがけ スープ(さつまいも・人参)	ヨーグルト(煮りんご) スープ(さつまいも・人参)		午後	ほうれん草蒸しパン 牛乳	ほうれん草蒸しパン スープ(人参・大根)	パン粥 スープ(人参・大根)	
11日	昼食	御飯 厚揚げの炒め物(豚・玉ねぎ・人参・にら・しめじ) キャベツの和風サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) じゃがいもの中華スープ(もやし・ねぎ・わかめ)	軟飯 厚揚げの炒め物(豚・玉ねぎ・人参・にら・しめじ) キャベツの和風サラダ(きゅうり・キャベツ・人参) じゃがいもの中華スープ(もやし・ねぎ・わかめ)	おかゆ 豆腐のくず煮(豆腐・玉ねぎ・人参) 野菜煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(キャベツ・人参)	25日	昼食	ケチャップライス(玉ねぎ・人参・ピーマン) 鶏肉の照り焼き ポテトのチーズ焼き マカロニスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・マカロニ)	ケチャップライス(玉ねぎ・人参・ピーマン) 鶏肉の照り焼き ポテトのチーズ焼き マカロニスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参・マカロニ)	おかゆ(人参) 鶏ささみのとろとろ煮 じゃがいものつぶし煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	
	午後	ピザまん風蒸しパン(豚・玉ねぎ) 牛乳	ピザまん風蒸しパン(豚・玉ねぎ) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ(人参) スープ(キャベツ・人参)		午後	クッキー(バター) 牛乳	クッキー(バター) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)	
12日	昼食	とん汁うどん(豚・大根・人参・里芋・ごぼう・ねぎ) 甘辛つくね(玉ねぎ・豆腐)	とん汁うどん(豚・大根・人参・ねぎ) 甘辛つくね(玉ねぎ・豆腐)	うどん(大根・人参・鶏ささみ) じゃがいものつぶし煮	26日	昼食	豚肉の甘みそ丼(豚・玉ねぎ・チンゲンサイ・ピーマン) コーンスープ(コーン・玉ねぎ)	軟飯 豚肉の炒め物(豚・玉ねぎ・チンゲンサイ・ピーマン) コーンスープ(コーン・玉ねぎ)	おかゆ 鶏ささみと野菜の煮物(玉ねぎ・チンゲンサイ) スープ(人参・玉ねぎ)	
	午後	チーズサブレ 牛乳	トースト(ジャム) スープ(人参・玉ねぎ)	パン粥 スープ(人参・玉ねぎ)		午後	おにぎり(昆布) 牛乳	軟飯(昆布) スープ(玉ねぎ・人参)	おかゆ スープ(玉ねぎ・人参)	
14日	昼食	御飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・ひじき・人参・しいたけ・ちくわ) キャベツの磯あえ(キャベツ・人参) 豆腐みそ汁(もやし・小松菜・ねぎ・あげ)	軟飯 揚げ豆腐(豆腐・卵・ひじき・人参・しいたけ) キャベツの磯あえ(キャベツ・人参) 豆腐みそ汁(もやし・小松菜・ねぎ)	おかゆ 豆腐のくず煮(豆腐・人参) 野菜煮(キャベツ・人参) スープ(小松菜・人参)	28日	昼食	冬野菜カレーライス(豚・さつまいも・玉ねぎ・大根・人参・カリフラワー) 白菜スープ(白菜・人参・しめじ)	軟飯 野菜あんかけ(豚・さつまいも・玉ねぎ・大根・人参) 白菜スープ(白菜・人参・しめじ)	おかゆ 野菜あんかけ(鶏・さつまいも・玉ねぎ・大根・人参) スープ(白菜・人参)	
	午後	おにぎり(昆布とおかか) 牛乳	軟飯(昆布とおかか) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)		午後	蒸しパン 牛乳	蒸しパン スープ(白菜・人参)	パン粥 スープ(白菜・人参)	