



2021年12月 離乳食献立表



	完了食	後期食	中期食
1日	昼食 御飯 肉豆腐(豚・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) 焼きかぼちゃ みそ汁(キャベツ・人参・油揚げ)	軟飯 肉豆腐(豚・豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのき) 焼きかぼちゃ みそ汁(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみと豆腐の軟煮(豆腐・玉ねぎ) かぼちゃの軟煮 スープ(キャベツ・人参)
	午後 オレンジケーキ(マーマレード) 牛乳	オレンジケーキ(マーマレード) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
2日	昼食 御飯 鮭の照り焼き 大根とツナのサラダ(大根・きゅうり・人参・ツナ) みそ汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	軟飯 鮭の照り焼き 大根とツナのサラダ(大根・きゅうり・人参・ツナ) みそ汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	おかゆ 鮭の照り焼き 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(じゃがいも・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(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
3日	昼食 御飯 豚肉の香味焼き(豚・もやし・ねぎ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(こまつな・玉ねぎ・えのき・わかめ)	軟飯 豚肉の香味焼き(豚・もやし・ねぎ) マカロニサラダ(きゅうり・人参・玉ねぎ) みそ汁(こまつな・玉ねぎ・えのき・わかめ)	おかゆ 鶏ささみと野菜の軟煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(こまつな・玉ねぎ)
	午後 炒めピーマン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) 牛乳	炒めピーマン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
4日	昼食 チキンカレー(じゃがいも・玉ねぎ・人参) コールスローサラダ(キャベツ・人参)	あんかけ丼(軟飯) 鶏(じゃがいも・玉ねぎ・人参) コールスローサラダ(キャベツ・人参)	おかゆ 鶏ささみと野菜の軟煮(じゃがいも・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参)
	午後 クラッカーサンド(イチゴジャム) 牛乳	クラッカーサンド(イチゴジャム) スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)
6日	昼食 御飯 鶏肉のコンフレック焼き はるさめと小松菜のソテー(もやし・人参・コーン) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参) りんご	軟飯 鶏肉の照り焼き はるさめと小松菜のソテー(もやし・人参・コーン) きのこのスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・人参) 煮りんご	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(玉ねぎ・人参) 煮りんご
	午後 チャーハン(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) 牛乳	チャーハン(軟飯)(豚・玉ねぎ・人参・ピーマン) スープ(人参・玉ねぎ)	おかゆ(玉ねぎ・人参) スープ(人参・玉ねぎ)
7日	昼食 御飯 かれのいの照り焼き 切干大根の旨煮(人参・油揚げ) みそ汁(じゃが芋・ねぎ・わかめ)	軟飯 かれのいの照り焼き 切干大根の旨煮(人参) みそ汁(じゃが芋・ねぎ・わかめ)	おかゆ かれのいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(じゃが芋・人参)
	午後 パン粉クッキー(干しブドウ) 牛乳	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)
8日	昼食 ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参・トマト) キャベツのごまヨサダ(人参・ツナ・ごま) コーンスープ(玉ねぎ)	ミートスパゲティ(豚・玉ねぎ・人参・トマト) キャベツのごまヨサダ(人参・ツナ) コーンスープ(玉ねぎ)	うどんの軟煮(鶏ささみ・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(玉ねぎ)
	午後 おにぎり(わかめ) 牛乳	軟飯(わかめ) スープ(キャベツ・人参)	おかゆ スープ(キャベツ・人参)
9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) みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	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) みそ汁(大根・玉ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 にんじんケーキ 牛乳	にんじんケーキ スープ(玉ねぎ・さつまいも)	おかゆ(人参) スープ(玉ねぎ・さつまいも)
10日	昼食 御飯 かれのいのトマトソース(玉ねぎ・トマト・ビュレ) 五目煮豆(人参・ごぼう・こんにゃく) みそ汁(豆腐・もやし・ねぎ・わかめ) みかん	軟飯 かれのいのトマトソース(玉ねぎ・トマト・ビュレ) 五目煮豆(人参・大根) みそ汁(豆腐・もやし・ねぎ・わかめ) みかん	おかゆ かれのいのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(人参・大根) スープ(豆腐・玉ねぎ) みかん
	午後 じゃがいものガレット(人参・チーズ) 牛乳	じゃがいものガレット(人参・チーズ) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
11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・人参・玉ねぎ・えのき) バナナ	チャーハン(軟飯)(ツナ・ひじき・玉ねぎ・人参・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ・えのき) バナナ	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・人参) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) バナナ
	午後 ジャムサンド(イチゴジャム) 牛乳	ジャムサンド(イチゴジャム) スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
13日	昼食 御飯 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・しいたけ・人参) キャベツの磯あえ(人参) みそ汁(もやし・小松菜・ねぎ・油揚げ)	軟飯 揚げ豆腐(卵・鶏・ひじき・しいたけ・人参) キャベツの磯あえ(人参) みそ汁(もやし・小松菜・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) スープ(小松菜・とうもろこし)
	午後 おにぎり(昆布・おかつ) 牛乳	軟飯(昆布・おかつ) スープ(小松菜・人参)	おかゆ スープ(小松菜・人参)
14日	昼食 御飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) 白和え(ほうれん草・人参・ひじき・豆腐) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	軟飯 豚肉の香味焼き(ねぎ) 白和え(ほうれん草・人参・ひじき・豆腐) みそ汁(なめこ・大根・ねぎ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(ほうれん草・人参) スープ(豆腐・大根)
	午後 みそポテト 牛乳	みそポテト スープ(大根・人参)	じゃがいもの軟煮 スープ(大根・人参)
15日	昼食 雑穀御飯 鮭のちゃんちゃん焼き(キャベツ・人参) 小松菜のごま和え(人参・コーン) どさんこ汁(豚・玉ねぎ・人参・じゃが芋・もやし・コーン)	軟飯 鮭のちゃんちゃん焼き(キャベツ・人参) 小松菜のごま和え(人参・コーン) どさんこ汁(豚・玉ねぎ・人参・じゃが芋・もやし・コーン)	おかゆ 鮭のとろとろ煮 野菜の軟煮(小松菜・人参) スープ(玉ねぎ・人参・じゃが芋)
	午後 蒸しパン 牛乳	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)

※食材は変更になる場合があります。  
※お昼にスティック野菜がつけます。

	完了食	後期食	中期食
16日	昼食 ピラフ(鶏・玉ねぎ・人参) 鶏のから揚げ マカロニポリアタン(ハム・ピーマン・玉ねぎ・コーン) ゆでブロッコリー 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	ピラフ(軟飯)(鶏・玉ねぎ・人参) 鶏の照り焼き マカロニポリアタン(ピーマン・玉ねぎ・コーン) ゆでブロッコリー 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ(玉ねぎ・人参) 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(じゃがいも・玉ねぎ) ブロッコリーの軟煮 スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 フルーツケーキ(いちご・みかん・缶詰・いちごジャム) 牛乳	フルーツケーキ(いちご・みかん・缶詰・いちごジャム) スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)	パン粥 スープ(玉ねぎ・ブロッコリー)
17日	昼食 御飯 かれのいの西京焼き れんこんサラダ(ツナ・コーン・ひじき) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	軟飯 かれのいの西京焼き れんこんサラダ(ツナ・コーン・ひじき) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)	おかゆ かれのいのとろとろ煮 大根サラダ(ツナ・人参) スープ(白菜・人参)
	午後 おでん(大根・人参・ちくわ・じゃがいも) 牛乳	おでん(大根・人参・じゃがいも)	野菜の軟煮(大根・人参・じゃがいも)
18日	昼食 ロールパン クリームシチュー(鶏・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参)	ロールパン クリームシチュー(鶏・じゃがいも・人参・玉ねぎ) コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参)	パン粥 鶏ささみと野菜の軟煮(鶏ささみ・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参)
	午後 おにぎり(塩こんぶ) 牛乳	軟飯(塩こんぶ) スープ(じゃがいも・人参)	おかゆ スープ(じゃがいも・人参)
20日	昼食 御飯 ポークケチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ツナ) 豆腐スープ(わかめ・ねぎ・にら)	軟飯 ポークケチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・人参・ツナ) 豆腐スープ(わかめ・ねぎ・にら)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後 ボンデケーキ 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
21日	昼食 御飯 かれのいのパン粉焼き 田舎煮(鶏・大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・厚揚げ・ちくわ・しいたけ) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	軟飯 かれのいのパン粉焼き 田舎煮(鶏・大根・人参・しいたけ) みそ汁(玉ねぎ・人参・わかめ)	おかゆ かれのいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後 ちぢみ(鶏・にら・人参・玉ねぎ) 牛乳	ちぢみ(鶏・にら・人参・玉ねぎ) スープ(大根・人参)	パン粥 スープ(大根・人参)
22日	昼食 赤飯 豆腐ハンバーグ(玉ねぎ) ブロッコリーとちくわのサラダ(人参) みそ汁(こまつな・玉ねぎ・えのき・わかめ) みかん	軟飯 豆腐ハンバーグ(玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ(人参) みそ汁(こまつな・玉ねぎ・えのき・わかめ) みかん	おかゆ 鶏ささみと豆腐の軟煮(豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(ブロッコリー・人参) スープ(こまつな・玉ねぎ)
	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(人参・小松菜)	パン粥 スープ(人参・小松菜)
23日	昼食 御飯 さばのカレー焼き 大根のごま酢和え(きゅうり・人参) みそ汁(白菜・ねぎ・わかめ)	軟飯 かれのいの照り焼き 大根のごま酢和え(きゅうり・人参) みそ汁(白菜・ねぎ・わかめ)	おかゆ かれのいのとろとろ煮 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) スープ(白菜・人参)
	午後 おにぎり(さつまいも) 牛乳	軟飯(さつまいも) スープ(白菜・人参)	さつまいもの軟煮 スープ(白菜・人参)
24日	昼食 キャロットライス ミートロープ(玉ねぎ・人参・コーン) ポテトのチーズ焼き(ブロッコリー・チーズ) マカロニスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	キャロットライス(軟飯) ミートロープ(玉ねぎ・人参・コーン) ポテトのチーズ焼き(ブロッコリー・チーズ) マカロニスープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)	おかゆ(人参) 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(じゃがいも・ブロッコリー・チーズ) スープ(キャベツ・玉ねぎ・人参)
	午後 フルーツサンド(バナナ) 牛乳	トースト・バナナ スープ(ブロッコリー・人参)	パン粥・バナナ スープ(ブロッコリー・人参)
25日	昼食 豚肉の甘みそ丼(玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ) みかん	豚肉の甘みそ丼(軟飯)(玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン) すまし汁(白菜・えのき・ねぎ) みかん	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(玉ねぎ・チンゲン菜) スープ(白菜・人参)
	午後 おにぎり(菜飯) 牛乳	軟飯(菜飯) スープ(白菜・玉ねぎ)	おかゆ スープ(白菜・玉ねぎ)
27日	昼食 御飯 マーボー大根(豚・玉ねぎ・ねぎ・人参) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) 豆腐スープ(大根・ねぎ・わかめ)	軟飯 マーボー大根(豚・玉ねぎ・ねぎ・人参) はるさめサラダ(もやし・きゅうり・人参) 豆腐スープ(大根・ねぎ・わかめ)	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮(玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(大根・玉ねぎ)
	午後 牛乳もち 麦茶	トースト スープ(玉ねぎ・人参)	パン粥 スープ(玉ねぎ・人参)
28日	昼食 冬野菜カレーライス(豚・じゃがいも・玉ねぎ・大根・人参) チーズサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン) 煮りんご	冬野菜のあんかけ丼(豚・じゃがいも・玉ねぎ・大根・人参) チーズサラダ(キャベツ・きゅうり・人参・コーン) 煮りんご	おかゆ 鶏ささみのとろとろ煮 野菜の軟煮(じゃがいも・玉ねぎ・大根・人参) スープ(キャベツ・人参) 煮りんご
	午後 蒸しパン 牛乳	蒸しパン スープ(じゃがいも・人参)	パン粥 スープ(じゃがいも・人参)