



2022年12月離乳食献立表



		完了食
1日	昼食	御飯 鮭の照り焼き 大根とツナのサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(キャベツ・えのき・わかめ)
	午後	トースト(マーマレード) 牛乳
2日	昼食	御飯 豚肉の香味焼き(もやし・ねぎ) 和風マカロニサラダ(きゅうり・にんじん・キャベツ・ツナ) 大学かぼちゃ みそ汁(こまつな・玉ねぎ)
	午後	いももち 牛乳
3日	昼食	チキンカレー(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん) コールスローサラダ(キャベツ・にんじん)
	午後	トースト(イチゴジャム) 牛乳
5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・にんじん・コーン) きのこスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・にんじん) りんご
	午後	チャーハン(豚・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 牛乳
6日	昼食	御飯 たらこのマヨチー焼き 切干大根の旨煮(にんじん・油揚げ) みそ汁(じゃがいも・ねぎ・わかめ)
	午後	パン粉クッキー 牛乳
7日	昼食	ミートスパゲティ(豚ひき・玉ねぎ・にんじん・トマト缶) キャベツのレモン風味サラダ(きゅうり・にんじん・ツナ) コンソメスープ(コーン・玉ねぎ)
	午後	カレーおやき(にんじん・玉ねぎ) 牛乳

		完了食
8日	昼食	御飯 豚肉のしょうが焼き(玉ねぎ) ひじきとさつまいもの煮物(にんじん) みそ汁(だいこん・玉ねぎ・油揚げ)
	午後	きなこケーキ 牛乳
9日	昼食	御飯 かれのチーズ焼き 五目煮豆(大豆・にんじん・ごぼう・こんにやく) みそ汁(豆腐・もやし・ねぎ・わかめ) バナナ
	午後	じゃがいものガレット(にんじん・チーズ) 牛乳
10日	昼食	チャーハン(ツナ・ひじき・玉ねぎ・にんじん・ピーマン) 野菜スープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ・えのき) バナナ
	午後	ジャムサンド(イチゴジャム) 牛乳
12日	昼食	御飯 鶏肉のさつぱり煮(だいこん・にんじん) キャベツの磯あえ(にんじん) みそ汁(もやし・こまつな・ねぎ・油揚げ)
	午後	スコーン 牛乳
13日	昼食	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め(ピーマン) 厚揚げの炒め煮(玉ねぎ・にんじん・にら・しめじ) ゆでブロッコリー みそ汁(なめこ・だいこん・ねぎ)
	午後	スイートポテト 牛乳
14日	昼食	御飯 たらこのちゃんちゃん焼き(キャベツ・にんじん) 小松菜のごまあえ(にんじん・コーン) どさんこ汁(豚・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・もやし・コーン)
	午後	りんごケーキ 牛乳

		完了食
15日	昼食	御飯 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのりんごサラダ(きゅうり・にんじん) きのこスープ(えのき・しめじ・玉ねぎ・にんじん)
	午後	バタークッキー 牛乳
16日	昼食	食パン 野菜のキッシュ(卵・ベーコン・ほうれん草・玉ねぎ・にんじん・チーズ) れんこんサラダ(だいこん・ツナ・コーン・ひじき) コンソメスープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)
	午後	きつねおにぎり(油揚げ) 牛乳
17日	昼食	ロールパン クリームシチュー(鶏・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ) コロコロサラダ(きゅうり・にんじん・だいこん・コーン)
	午後	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳
19日	昼食	御飯 ポークチャップ(玉ねぎ・ピーマン) 切干大根のサラダ(きゅうり・にんじん・ツナ) さつま芋の甘煮 豆腐スープ(ねぎ・にら)
	午後	ボンデケーキ(白玉粉・粉チーズ) 牛乳
20日	昼食	マカロニ炒め ミートローフ(豚ひき・鶏ひき・玉ねぎ・にんじん・コーン) ポテトのチーズ焼き(ブロッコリー) マカロニスープ(キャベツ・にんじん・玉ねぎ)
	午後	ホットケーキ(いちご) 牛乳
21日	昼食	御飯 さわらの西京焼き 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁(白菜・えのき・ねぎ)
	午後	黒ごまバナナのケーキ 牛乳

		完了食
22日	昼食	御飯 れんこんのはさみ揚げ(豚ひき・玉ねぎ) ゆで野菜(キャベツ・ブロッコリー・にんじん) マカロニソテー(にんじん・玉ねぎ) 野菜スープ(白菜・にんじん)
	午後	おにぎり(さつまいも) 牛乳
23日	昼食	御飯 鶏肉のパン粉焼き ちくわともやしのサラダ(きゅうり・にんじん) みそ汁(玉ねぎ・こまつな・えのき・わかめ)
	午後	焼きそば(豚・キャベツ・にんじん・ピーマン) 牛乳
24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(はくさい・えのき・ねぎ) バナナ
	午後	おにぎり(菜飯) 牛乳
26日	昼食	御飯 マーボー大根(豚ひき・玉ねぎ・ねぎ・にんじん) はるさめサラダ(もやし・にんじん・きゅうり) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ)
	午後	オレンジケーキ(マーマレード) 牛乳
27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(にんじん・キャベツ・油揚げ)
	午後	わかめおにぎり 牛乳
28日	昼食	冬野菜カレー(豚・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・だいこん・カリフラワー) チーズサラダ(キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン) りんご
	午後	蒸しパン 牛乳

※野菜スティックが毎日つきます