



2024年12月 離乳食献立表



		完了食	後期食
2日	昼食	ご飯 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) ちくわともやしのサラダ(ちくわ・もやし・きゅうり・人参) 豆腐のすまし汁(豆腐・大根・油あげ・ねぎ)	全粥 松風焼き(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(きゅうり・人参) スープ(豆腐・大根)
	午後	おやつ焼きそば(焼きそばめん・豚もも肉・キャベツ・人参・ピーマン) 牛乳	うどんの軟煮(うどん) スープ(キャベツ・人参)
3日	昼食	きのこご飯(鶏ひき肉・しめじ・しいたけ・えのきたけ・人参) さばのみそ焼き 切干大根の旨煮(切干大根・人参・油揚げ) 麩のすまし汁(焼きふ・えのきたけ・ねぎ)	全粥 かれのの照り焼き 野菜の軟煮(大根・人参) スープ(焼き麩・玉ねぎ)
	午後	パン粉クッキー 牛乳	パン粉クッキー(レーズン抜き) スープ(人参・大根・玉ねぎ)
4日	昼食	ミートスパゲッティ(スパゲッティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) コーンスープ(クリームコーン・コーン)	あんかけうどん(うどん・豚ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	おにぎり(ツナ・塩昆布) 牛乳	全粥 スープ(人参・キャベツ)
5日	昼食	ご飯 大根と豚肉のしょうゆ煮(大根・豚肉・人参・チンゲン菜) ほうれん草の塩ごま和え(ほうれん草・もやし・人参) 野菜スープ(人参・しいたけ・キャベツ) みかん	全粥 大根と豚肉の軟煮(豚ひき肉・大根・人参・チンゲン菜) ほうれん草の軟煮(ほうれん草・人参) 野菜スープ(人参・キャベツ) みかん
	午後	さつま芋のケーキ 牛乳	トースト スープ(大根・人参)
6日	昼食	ご飯 高野豆腐の卵とじ(高野豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・卵) 大根とツナのサラダ(大根・ツナ・きゅうり・人参) みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	全粥 豆腐の卵とじ(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・卵) 野菜の軟煮(大根・ツナ・きゅうり・人参) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
	午後	トースト(ごま) 牛乳	トースト(ごま) スープ(キャベツ・玉ねぎ)
7日	昼食	チキンカレー(鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) コールスローサラダ(キャベツ・人参) バナナ	全粥 鶏肉の軟煮(鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・人参) バナナ
	午後	クラッカーサンド(いちごジャム) 牛乳	トースト スープ(人参・玉ねぎ)
9日	昼食	ご飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め(豚肉・玉ねぎ・ピーマン) パスタサラダ(スパゲッティ・きゅうり・ハム・キャベツ・人参) みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・人参)	全粥 豚ひき肉の炒め煮(豚ひき肉・玉ねぎ) 野菜の軟煮(きゅうり・キャベツ・人参) スープ(じゃが芋・玉ねぎ・人参)
	午後	五平餅 牛乳	全粥(人参) スープ(玉ねぎ・キャベツ)
10日	昼食	ご飯 鶏肉のコンプレック焼き ひじきとかまぼこのサラダ(ひじき・かまぼこ・切干大根・きゅうり・人参) 豆腐スープ(豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参) 豆腐スープ(豆腐・玉ねぎ・チンゲン菜・人参)
	午後	大学芋 牛乳	さつま芋の軟煮 スープ(チンゲン菜・人参)
11日	昼食	ご飯 さわらのゆずマヨ焼き ちくわぶの甘辛煮(大根・生揚げ・人参・ちくわぶ・いんげん) すまし汁(小松菜・人参・えのきたけ・油揚げ)	全粥 かれのの照り焼き 豆腐の軟煮(豆腐・大根・人参) スープ(小松菜・人参)
	午後	バナナケーキ 牛乳	トースト スープ(豆腐・人参)
12日	昼食	ご飯 肉豆腐(豚肉・焼き豆腐・ねぎ・玉ねぎ・えのきたけ) 小松菜の塩ごま和え(小松菜・人参・もやし) みそ汁(白菜・しいたけ・大根)	全粥 肉豆腐(豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ) 小松菜の軟煮(小松菜・人参) スープ(白菜・大根)
	午後	ボンデケーキ 牛乳	ホットケーキ スープ(白菜・豆腐)
13日	昼食	ご飯 親子煮(鶏もも肉・卵・玉ねぎ・人参・かまぼこ) もやしのナムル(もやし・きゅうり・人参) みそ汁(かぶ・えのきたけ・わかめ)	全粥 親子煮(鶏もも肉・卵) 野菜の軟煮(きゅうり・人参・玉ねぎ) スープ(かぶ・人参)
	午後	バタークッキー 牛乳	バタークッキー スープ(人参・玉ねぎ)
14日	昼食	食パン クリームシチュー(鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) フレンチサラダ(キャベツ・きゅうり・人参) りんご	食パン 鶏もも肉の軟煮(鶏もも肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ) 野菜の軟煮(キャベツ・きゅうり・人参) りんご
	午後	おにぎり(ゆかり) 牛乳	全粥 スープ(キャベツ・人参)

		完了食	後期食
16日	昼食	ご飯 ホークケチャップ(豚もも肉・玉ねぎ・ピーマン) 切干大根のサラダ(切干大根・きゅうり・人参・ツナ) みそ汁(豆腐・小松菜・油揚げ)	全粥 豚ひき肉の炒め煮(豚ひき肉・玉ねぎ) 野菜の軟煮(大根・きゅうり・人参・ツナ) スープ(豆腐・小松菜)
	午後	ココアケーキ(ココアなし) 牛乳	ホットケーキ スープ(人参・小松菜)
17日	昼食	ご飯 おろしチキン(鶏もも肉・大根) キャベツのごま和え(キャベツ・人参・ほうれん草・ちくわ) きのこのスープ(しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・人参)	全粥 鶏もも肉の照り焼き 野菜の軟煮(キャベツ・人参・ほうれん草) スープ(玉ねぎ・人参)
	午後	お好み焼き(ツナ・キャベツ・玉ねぎ) 牛乳	おやき(ツナ・キャベツ・玉ねぎ) スープ(玉ねぎ・人参)
18日	昼食	ほうとう風うどん(うどん・鶏もも肉・油揚げ・かぼちゃ・人参・大根・ねぎ・ごぼう) 千草卵焼き(卵・鶏ひき肉・ほうれん草・人参・干しいたけ) バナナ	うどんの軟煮(うどん・鶏もも肉・かぼちゃ・人参・大根) 千草卵焼き(卵・鶏ひき肉・ほうれん草・人参) バナナ
	午後	おにぎり(軟飯)(たくわん) 牛乳	全粥(かぼちゃ) スープ(ほうれん草・人参)
19日	昼食	枝豆・コーンご飯 たらこのトマトソース コロコロサラダ(きゅうり・大根・人参・コーン) みそ汁(豆腐・ねぎ・わかめ)	全粥 たらこのトマトソース煮こみ 野菜の軟煮(きゅうり・大根・人参) スープ(豆腐・玉ねぎ)
	午後	ピザトースト 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・大根・人参)
20日	昼食	ご飯 マーボー大根(大根・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・人参) はるさめサラダ(春雨・もやし・きゅうり・人参) 中華スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)	全粥 野菜のそぼろ煮(大根・豚ひき肉・玉ねぎ・人参) 野菜の軟煮(玉ねぎ・きゅうり・人参) スープ(チンゲン菜・玉ねぎ)
	午後	おにぎり(軟飯)(わかめ) 牛乳	全粥 スープ(チンゲン菜・玉ねぎ・人参)
21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・えのきたけ) バナナ	全粥 ツナの軟煮(ツナ・玉ねぎ・人参) 野菜スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ) バナナ
	午後	ジャムサンド 牛乳	トースト スープ(玉ねぎ・キャベツ)
23日	昼食	ご飯 鶏肉の香草焼き はるさめと小松菜のソテー(春雨・もやし・小松菜・人参・コーン) スープ(鶏ひき肉・かぶ・人参)	全粥 鶏肉の照り焼き 野菜の軟煮(大根・小松菜・人参) スープ(鶏ひき肉・かぶ・人参)
	午後	おにぎり(しらす干し) 牛乳	全粥(人参) スープ(小松菜・大根)
24日	昼食	ピラフ(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) ハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) がトサラダ(じゃが芋・人参・きゅうり・コーン) コンソメスープ(キャベツ・マカロニ・人参・玉ねぎ)	全粥 ハンバーグ(豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐・玉ねぎ) 野菜の軟煮(じゃが芋・人参・きゅうり) スープ(キャベツ・マカロニ・人参・玉ねぎ)
	午後	クリスマスカップケーキ(ホットケーキ・みかん・バナナ) りんごジュース	ホットケーキ(みかん・バナナのせ) スープ(キャベツ・人参・玉ねぎ)
25日	昼食	ご飯 豚肉の香味焼き(豚もも肉・もやし・ねぎ) 大根のサラダ(大根・キャベツ・小松菜・コーン) みそ汁(小松菜・玉ねぎ・えのきたけ・わかめ)	全粥 豚ひき肉の軟煮 野菜の軟煮(大根・キャベツ・小松菜) スープ(小松菜・玉ねぎ)
	午後	チーズ芋もち(じゃが芋・チーズ・あおのり) 牛乳	じゃが芋の軟煮 スープ(キャベツ・大根・玉ねぎ)
26日	昼食	ご飯 ナゲット(鶏ひき肉・鶏もも肉・豆腐・玉ねぎ) れんこんのバター炒め(れんこん・玉ねぎ・人参・ピーマン) みそ汁(もやし・大根・人参)	全粥 ナゲット(鶏ひき肉・鶏もも肉・豆腐・玉ねぎ) (にんにくなし) 野菜の軟煮(大根・玉ねぎ・人参) スープ(大根・人参)
	午後	トースト(マーマレード) 牛乳	トースト スープ(大根・人参)
27日	昼食	冬野菜カレーライス(豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・大根・人参・カリフラワー) チーズサラダ(キャベツ・人参・きゅうり・コーン) りんご	全粥 豚ひき肉の軟煮(豚ひき肉・じゃが芋・玉ねぎ・大根・人参) 野菜の軟煮(キャベツ・人参・きゅうり) りんご
	午後	蒸しパン(黒糖なし) 牛乳	蒸しパン(黒糖なし) スープ(キャベツ・人参)
28日	昼食	豚肉の甘みそ丼(豚もも肉・玉ねぎ・チンゲン菜・ピーマン) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) フルーツヨーグルト(みかん・パイナップル・もも・ヨーグルト)	全粥 豚ひき肉の軟煮(豚ひき肉・玉ねぎ・チンゲン菜) すまし汁(白菜・えのきたけ・ねぎ) スープ(白菜・玉ねぎ) みかん
	午後	おにぎり(軟飯)(菜飯) 牛乳	全粥 スープ(白菜・玉ねぎ)

※野菜スティックが毎日つきます

※後期食の豚ひき肉は赤身を使っています。