



1 2 月 離乳食 献立表

2022. 12. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	中期～後期食期 午前 (10:00～)	完了食期 (10:30～)	中期～後期食期 午後 (14:00～)	完了食期おやつ (14:30～)
1	木	かゆ 煮魚(生鮭) 煮物(ひじき 人参) すまし汁(えのき 小松菜)	軟飯 煮魚 煮物 豆腐とえのきのすまし汁 はすの天ぷら	かゆ 煮物(豆腐) さつまいも入りスープ (さつまいも 大根 人参 玉ねぎ)	さつまいも雑炊 牛乳 果物
2	金	かゆ 肉じゃが (鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ) 味噌汁(いんげん 豆腐)	軟飯 肉じゃが 大根と厚揚げの味噌汁 マカロニのケチャップ煮	かゆ 野菜スティック(大根) 野菜スープ (人参 玉ねぎ 長ねぎ)	おかか雑炊 牛乳 果物
3	土	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(じゃがいも) スープ(玉ねぎ 人参)	軟飯 煮魚 煮物 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 (玉ねぎ 人参 大根)	野菜雑炊 牛乳
5	月	かゆ 豆腐と野菜の煮物 (豆腐 大根 人参) 味噌汁(キャベツ 玉ねぎ)	軟飯 豆腐と野菜の煮物 キャベツと油揚げの味噌汁 煮魚	かゆ 煮物(いんげん 人参) たら入りスープ (たら 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	たら雑炊 牛乳 果物
6	火	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 大根 玉ねぎ えのき) 野菜スープ(人参 玉ねぎ キャベツ)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 野菜のスープ ウィンナーソテー	かゆ 煮物(しめじ 大根) 野菜スープ (大根 人参 長ねぎ)	野菜雑炊 牛乳 果物
7	水	かゆ 煮魚(生鮭) 煮浸し(白菜 人参) すまし汁(長ねぎ 大根)	軟飯 煮魚 煮浸し ちくわのすまし汁 ブロッコリーソテー	かゆ 煮浸し(ブロッコリー) 味噌汁 (かじき 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	味噌雑炊 牛乳 果物
8	木	かゆ 煮魚(白身魚) 煮浸し(チンゲン菜 もやし) 味噌汁(大根 わかめ)	軟飯 煮魚 煮浸し 大根の味噌汁 煮豆	かゆ 煮物(じゃがいも) しらす入りスープ (しらす 玉ねぎ 人参 長ねぎ)	しらす雑炊 牛乳 果物
9	金	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(キャベツ 人参) 味噌汁(かぶ かぶの葉)	軟飯 煮魚 煮物 かぶの味噌汁 さつまいもの甘煮	かゆ 甘煮(さつまいも) 鶏入りスープ (鶏ひき肉 大根 人参 長ねぎ)	鶏そぼろ雑炊 牛乳 果物
10	土	かゆ 煮魚(白身魚) 甘煮(かぼちゃ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 甘煮 大根と人参の味噌汁 スティックチーズ	野菜雑炊 (大根 人参 玉ねぎ かぼちゃ)	野菜雑炊 牛乳
12	月	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 大根) スープ(えのき もやし 人参)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 えのきともやしの野菜スープ ブロッコリーマヨネーズかけ	じゃがいものトマト煮 (生鮭 トマト 人参 玉ねぎ じゃがいも) スープ(大根 長ねぎ)	じゃがいもの トマト煮 牛乳 果物
13	火	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(ほうれん草 人参) 味噌汁(さつまいも 人参)	軟飯 煮魚 煮物 さつまいもと人参の味噌汁 豚肉の立田揚げ	かゆ 煮物(玉ねぎ しめじ) かじき入りスープ (かじき 大根 人参 長ねぎ)	かじき雑炊 牛乳 果物
14	水	かゆ 煮魚(白身魚) 煮物(かぼちゃ) 味噌汁(大根 人参)	軟飯 煮魚 煮物 味噌汁(後期と同じ) ほうれん草としらすのソテー	かゆ 煮浸し(ほうれん草 玉ねぎ) きのこ入りスープ (生鮭 しめじ 玉ねぎ 人参)	きのこ雑炊 牛乳 果物
16	金	かゆ 鶏肉と野菜の煮物 (鶏ひき肉 かぼちゃ 人参 玉ねぎ) 野菜スープ(白菜 人参 春雨)	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 白菜のスープ 魚の立田揚げ	かゆ 煮魚(かじき) 野菜スープ (大根 玉ねぎ 人参)	おかか雑炊 牛乳 果物

・都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

・今月の果物(完了食)は、みかん・りんごなどのローテーションとなります。