

11離乳食献立表

0歳児さくら組

日 曜	中期(7~8カ月)			完了期(12~18カ月)		
	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
1 月	豆腐のすまし汁 白菜の煮浸し	豆腐 ほうれん草 /白菜 人参	すりおろし りんご	すき焼き風煮 カレー風味サラダ みそ汁 オレンジ	豚肉 焼き豆腐 白菜 人参 しいたけ ごぼう/切り干し 人参 胡瓜 ささみ カレー粉/豆腐 玉葱 ほうれん草 みそ /オレンジ	牛乳 お好み焼き
2 火	豆腐のあんかけ さつまいもの煮物	豆腐 玉葱 人参 /さつまいも	すりおろし りんご	ツナと豆腐の落とし揚げ 白菜の昆布和え みそ汁 バナナ	ツナ 玉葱 人参 豆腐 椎茸 小麦粉 片栗粉 /白菜 人参 胡瓜 塩昆布/さつまいも えのき 葱 みそ/バナナ	牛乳 ヨーグルトケーキ
4 木	白身魚煮 大根のすまし汁	白身魚/大根 人参	すりおろし りんご	白身のみそマヨ焼き のっぺい汁 卵の花煮 オレンジ	白身 みそ マヨネーズ 葱/大根 人参 里芋 鶏肉 豆腐 葱 片栗粉/おから 揚げ 人参 干しいたけ 葱/みかん	牛乳 食パン
5 金	大根煮 豆腐のすまし汁	大根 人参 /豆腐 人参 青梗菜	すりおろし りんご	ブルコギ風炒め きつねサラダ 中華スープ みかん	豚肉 人参 たら もやし ビーマン 赤ビーマン みそ 中華だし /大根 揚げ 胡瓜/豆腐 人参 玉葱 チンゲン菜 鶏ガラ/みかん	牛乳 スイートポテト
6 土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
8 月	白身魚あんかけ 白菜の煮物	白身魚 玉葱 /白菜 人参 小松菜	すりおろし りんご	白身のビザソース焼き おなか和え みそ汁 みかん	白身魚 玉葱 ビーマン ビザソース チーズ /白菜 小松菜 うす揚げ 人参 糸けずり/大根 人参 豆腐 葱 みそ/みかん	ツナと塩昆布 のおにぎり
9 火	うどん煮込み 青菜の煮浸し	うどん /キャベツ 人参 ほうれん草	すりおろし りんご	カレーうどん しゅうまい 三色和え オレンジ	うどん 豚肉 玉葱 人参 しめじ 葱 カラールウ 片栗粉 /しゅうまい/卵 ほうれん草 人参 キャベツ/オレンジ	牛乳 クリームパン
10 水	豆腐のすまし汁 大根の煮物	豆腐 小松菜/大根 人参	すりおろし りんご	豚肉のごまだれ焼き すまし汁 みかん りんごドレッシングサラダ	豚肉 玉葱 人参 えのき ごま/胡瓜 白菜 りんご 人参 /豆腐 大根 小松菜/みかん	牛乳 きなこボール
11 木	白身魚煮 キャベツの煮浸し	白身魚/キャベツ 人参	すりおろし りんご	厚揚げの和風マーボー もやしスープ オレンジ パン/バンジュー風サラダ	厚揚げ 人参 玉葱 豚ミンチ なら みそ んにく 生姜 /ささみ 胡瓜 キャベツ 人参 練りごま/豆腐 もやし コーン葱 中華だし/オレンジ	ヨーグルト バナナ
12 金	豆腐のあんかけ 白菜煮浸し	豆腐 人参 玉葱/白菜 人参	すりおろし りんご	鶏レバーのケチャップ煮 のり和え みそ汁 みかん	鶏肉 玉葱 鶏レバー 片栗粉 ケチャップ 生姜/白菜 人参 えのき のり佃煮/たまねぎ 人参 豆腐 みそ/みかん	牛乳 お菓子
13 土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
15 月	南瓜煮 豆腐のすまし汁	南瓜/豆腐 人参	すりおろし りんご	干草焼き ごま和え みそ汁 オレンジ	鶏ミンチ 人参 しいたけ 葱 玉葱 卵/キャベツ 胡瓜 ハム ごま マヨネーズ 牛乳/南瓜 揚げ 玉葱 みそ/オレンジ	牛乳 鬼まんじゅう
16 火	白菜と豆腐煮 ほうれん草和え	白菜 豆腐/ほうれん草 人参	すりおろし りんご	えびとチキンのグラタン 甘酢和え 豆腐のスープ みかん	鶏肉 えび 玉葱 人参 ほうれん草 しめじ マカロニ 小麦粉 牛乳/バター 粉チーズ/白菜 ちくわ 人参 /豆腐 玉葱 わかめ コーン 鶏ガラ/みかん	牛乳 ジャムサンド
17 水	玉葱と豆腐のすまし汁 ブロッコリーの煮浸し	玉葱 豆腐 /ブロッコリー 玉葱	すりおろし りんご	肉みそスパゲティ 白菜のスープ みかん ブロッコリーの塩ナムル	スパゲティ 豚ミンチ 玉葱 人参 みそ/白菜 玉葱 人参 ベーコン/ブロッコリー コーン 玉葱 塩 ごま油/みかん	牛乳 ツナピザ
18 木	白身魚あんかけ じゃが芋煮	白身魚 玉葱 人参 /じゃがいも 玉葱	すりおろし りんご	白身のオーロラソース焼き じゃが玉煮 みそ汁 バナナ	白身魚 玉葱 ケチャップ マヨネーズ/じゃが芋 玉葱 揚げ いんげん/キャベツ 豆腐 人参 みそ/バナナ	牛乳 スティックパン
19 金	さつまいも煮 豆腐のすまし汁	さつまいも/豆腐 人参	すりおろし りんご	さつまいものコロッケ みそ汁 もやしのナムル みかん	豚ミンチ 玉葱 さつまいも 小麦粉 卵 パン粉 ソース/もやし 人参 揚げ 胡瓜 すりごま/豆腐 わかめ 葱 みそ/みかん	牛乳 野菜ブリッツ
20 土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
22 月	白菜と豆腐のすまし汁 白身魚煮	白菜 人参 豆腐/白身魚	すりおろし りんご	白菜のクリーム煮 れんこんきんぴら バナナ ソーセージのケチャップ炒め	白菜 玉葱 人参 鶏肉 しめじ 小麦粉 牛乳 バター/れんこん 人参 糸こんにゃく 平天 ごま ビーマン /魚肉ソーセージ ケチャップ/バナナ	里芋の 炊き込みご飯
24 水	じゃがいもの煮物 豆腐の煮物	じゃがいも 玉葱 /豆腐 人参	すりおろし りんご	みそ肉じゃが 豆腐サラダ かき玉汁 みかん	豚肉 メーカー 人参 玉葱 白滝 いんげん/豆腐 トマト キャベツ 胡瓜 すりごま/玉葱 卵 人参 なら/みかん	牛乳 ロッククッキー
25 木	白身魚のあんかけ キャベツの煮浸し	白身魚/キャベツ 人参	すりおろし りんご	白身のりんごソースかけ みそ汁 納豆和え みかん	白身 りんご 片栗粉/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 椎茸 ほうれん草 みそ/みかん	牛乳 チーズ 食パン
26 金	豆腐のあんかけ ブロッコリー煮浸し	豆腐 人参/ブロッコリー	すりおろし りんご	もみじごはん えびフライ たこさんウィンナー ブロッコリーごま和え きのこ汁 オレンジ	米 人参 しらす/えび 小麦粉 卵 パン粉/ウィンナー /ブロッコリー/しいたけ えのき 豆腐 みそ/オレンジ	牛乳 ケーキ
27 土	粥 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
29 月	南瓜と豆腐の煮物 さつまいもの煮物	南瓜 豆腐 /さつまいも 人参	すりおろし りんご	鶏肉のマーマレード焼き さつまいもサラダ みそ汁 オレンジ	鶏肉 玉葱 マーマレード/さつまいも 人参 卵 胡瓜 /南瓜 玉葱 人参 葱 みそ/オレンジ	牛乳 がんづき
30 火	大根のそぼろ煮 キャベツの煮浸し	大根 鶏ミンチ /キャベツ 人参	すりおろし りんご	おでん 青菜のツナ和え みそ汁 みかん	大根 人参 ちくわ 平天 卵 こんにゃく がんも /小松菜 キャベツ 人参 ツナ/なめこ 豆腐 人参 みそ/みかん	牛乳 南瓜ケーキ

献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。
午前のおやつはりんごです。