

# 1月 離乳食献立表(中期)

令和5年12月20日 発行  
木の実保育園

日付	献立名 おひる	食品名
4 (木)	・7倍がゆ・くずし鶏だんごの野菜煮 ・スープ(ふ・玉葱・わかめ)	・米・水・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・昆布だし・片栗粉・にんじん・かつお昆布だし・麩・カットわかめ
5 (金)	・7倍がゆ・豆腐の野菜あんかけ・きざみきゅうり ・スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱)・バナナ	・米・水・豆腐・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・昆布だし・片栗粉・きゅうり・かつお昆布だし・かぶ・かぶの葉・バナナ
9 (火)	・7倍がゆ・ささみとブロッコリーの煮物・きざみ人参 ・スープ(じゃが芋・玉葱・人参)	・米・水・鶏ささ身・キャベツ・ブロッコリー・昆布だし・片栗粉・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・かつお昆布だし
10 (水)	・7倍がゆ・ツナじゃが煮・きざみブロッコリー ・スープ(白菜・麩)	・米・水・ツナ缶・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・昆布だし・片栗粉・ブロッコリー・はくさい・麩・かつお昆布だし
11 (木)	・7倍がゆ・カレイのもみじ煮・きざみ大根 ・スープ(わかめ・玉葱・小松菜)	・米・水・かれい・にんじん・昆布だし・片栗粉・だいこん・かつお昆布だし・カットわかめ・たまねぎ・こまつな
12 (金)	・煮込みうどん・きざみきゅうり・バナナ	・うどん・鶏ささ身・にんじん・はくさい・昆布だし・きゅうり・バナナ
15 (月)	・7倍がゆ・ささみとブロッコリーの煮物 ・きざみきゅうり・スープ(白菜・玉葱)	・米・水・鶏ささ身・ブロッコリー・にんじん・昆布だし・片栗粉・きゅうり・しょうゆ・はくさい・たまねぎ・かつお昆布だし
16 (火)	・7倍がゆ・豆腐と野菜のそばろあん ・きざみ人参・スープ(ほうれん草・玉葱)	・米・水・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・さつまいも・ブロッコリー・昆布だし・片栗粉・にんじん・ほうれんそう
17 (水)	・7倍がゆ・カレイとキャベツの煮物 ・きざみ人参・のっぺい汁(人参・大根・里芋・葱)	・米・水・かれい・キャベツ・昆布だし・片栗粉・にんじん・かつお昆布だし・だいこん・さといも・長ねぎ
18 (木)	・7倍がゆ・くずし鶏だんごの野菜煮 ・スープ(ふ・玉葱・わかめ)	・米・水・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・昆布だし・片栗粉・にんじん・かつお昆布だし・麩・カットわかめ
19 (金)	・7倍がゆ・豆腐の野菜あんかけ・きざみきゅうり ・スープ(かぶ・かぶの葉・玉葱)・バナナ	・米・水・豆腐・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・昆布だし・片栗粉・きゅうり・かつお昆布だし・かぶ・かぶの葉・バナナ
22 (月)	・7倍がゆ・ツナじゃが煮・きざみブロッコリー ・スープ(白菜・麩)	・米・水・ツナ缶・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・昆布だし・片栗粉・ブロッコリー・はくさい・麩・かつお昆布だし
23 (火)	・7倍がゆ・ささみとブロッコリーの煮物・きざみ人参 ・スープ(じゃが芋・玉葱・人参)	・米・水・鶏ささ身・キャベツ・ブロッコリー・昆布だし・片栗粉・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・かつお昆布だし
24 (水)	・7倍がゆ・ささみのみそ煮 ・きざみ人参・スープ(チンゲン菜)	・米・水・鶏ささ身・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ・片栗粉・昆布だし・にんじん・チンゲンサイ
25 (木)	・7倍がゆ・カレイのもみじ煮・きざみ大根 ・スープ(わかめ・玉葱・小松菜)	・米・水・かれい・にんじん・昆布だし・片栗粉・だいこん・かつお昆布だし・カットわかめ・たまねぎ・こまつな
26 (金)	・煮込みうどん・きざみきゅうり・バナナ	・うどん・鶏ささ身・にんじん・はくさい・昆布だし・きゅうり・バナナ
29 (月)	・7倍がゆ・ささみとブロッコリーの煮物 ・きざみきゅうり・スープ(白菜・玉葱)	・米・水・鶏ささ身・ブロッコリー・にんじん・昆布だし・片栗粉・きゅうり・しょうゆ・はくさい・たまねぎ・かつお昆布だし
30 (火)	・7倍がゆ・豆腐と野菜のそばろあん ・きざみ人参・スープ(ほうれん草・玉葱)	・米・水・鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・さつまいも・ブロッコリー・昆布だし・片栗粉・にんじん・ほうれんそう
31 (水)	・7倍がゆ・カレイとキャベツの煮物 ・きざみ人参・のっぺい汁(人参・大根・里芋・葱)	・米・水・かれい・キャベツ・昆布だし・片栗粉・にんじん・かつお昆布だし・だいこん・さといも・長ねぎ

※ 献立は食材の仕入れなどの都合により、予告もなく変更することがあります。ご了承ください。