

# 離乳食献立

2024年12月

		もぐもぐ期(7.8か月)	かみかみ期(9~11か月)
2	月	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・ほうれん草・人参) すまし汁(大根・人参・豆腐)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 すまし汁
3	火	おかゆ マーボー豆腐(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) スティック煮野菜(人参・きゅうり)	軟飯 マーボー豆腐 スティック煮野菜
4	水	おかゆ 野菜のバナナ和え(きゅうり・人参・バナナ) かぼちゃのそぼろ煮(かぼちゃ・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・いんげん)	軟飯 野菜のバナナ和え かぼちゃのそぼろ煮
5	木	おかゆ 煮込みハンバーグ(鶏ひき肉・玉ねぎ・ブロッコリー) じゃが芋のみそ汁(じゃが芋・人参・玉ねぎ・わかめ)	軟飯 煮込みハンバーグ じゃが芋のみそ汁
6	金	おかゆ かぼちゃサラダ(かぼちゃ・きゅうり) 豆腐のすまし汁(豆腐・人参・いんげん・わかめ・麩)	軟飯 かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁
7	土	鶏雑炊(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・ごはん)	
9	月	おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) みそ汁(さつまいも・玉ねぎ・小松菜・豆腐)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 みそ汁
10	火	おかゆ 鶏団子鍋(鶏ひき肉・玉ねぎ・大根・人参・豆腐) 野菜のおかか和え(キャベツ・人参・きゅうり)	軟飯 鶏団子鍋 野菜のおかか和え
11	水	おかゆ お魚入りマッシュポテト(じゃが芋・白身魚) みそ汁(人参・玉ねぎ・わかめ・麩)	軟飯 お魚入りマッシュポテト みそ汁
12	木	おかゆ 肉団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) 大根のみそ汁(大根・人参・玉ねぎ・豆腐)	軟飯 肉団子のあんかけ煮 大根のみそ汁
13	金	おかゆ 野菜のしらす和え(キャベツ・きゅうり・人参・しらす) コーンクリームスープ(クリームコーン・人参・じゃが芋・玉ねぎ・鶏ひき肉・牛乳)	軟飯 野菜のしらす和え コーンクリームスープ
14	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・麩)	
16	月	おかゆ じゃが納豆おやき(じゃが芋・納豆・小松菜) 大根のみそ汁(大根・人参・白菜)	軟飯 じゃが納豆おやき 大根のみそ汁
17	火	おかゆ 肉じゃが(じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・鶏ひき肉) ブロッコリーのおかか和え(ブロッコリー・人参・きゅうり)	軟飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え
18	水	おかゆ 鶏団子のあんかけ煮(鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー) みそ汁(大根・人参・玉ねぎ・麩)	軟飯・鶏団子のあんかけ煮 みそ汁
19	木	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・人参・玉ねぎ・ブロッコリー) すまし汁(小松菜・人参・玉ねぎ)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 すまし汁
20	金	おかゆ 魚入りかぼちゃのマッシュ(白身魚・かぼちゃ・ブロッコリー) みそ汁(大根・人参・玉ねぎ)	軟飯 魚入りかぼちゃのマッシュ みそ汁 みかん
21	土	鶏雑炊(鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ごはん)	
23	月	おかゆ あんかけ豆腐ハンバーグ(豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参) 大根スープ(大根・人参・玉ねぎ)	軟飯 あんかけ豆腐ハンバーグ 大根スープ
24	火	おかゆ 豆腐のあんかけ煮(豆腐・人参・白菜・玉ねぎ) みそ汁(キャベツ・人参・玉ねぎ・麩)	軟飯 豆腐のあんかけ煮 みそ汁 バナナ
25	水	おかゆ ヨーグルトサラダ(ブロッコリー・人参・キャベツ・ヨーグルト) トマトスープ(トマト・人参・玉ねぎ・マカロニ・じゃが芋・鶏ささみ)	軟飯 ヨーグルトサラダ トマトスープ
26	木	おかゆ 魚の野菜あんかけ煮(白身魚・人参・きゅうり) すまし汁(大根・人参・麩)	軟飯 魚の野菜あんかけ煮 すまし汁
27	金	おかゆ ポトフ(じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ささみ・白菜) ブロッコリーのおかか煮(ブロッコリー・人参)	軟飯 ポトフ ブロッコリーのおかか煮
28	土	煮込みうどん(うどん・人参・玉ねぎ・麩・しらす)	

調味料はだし・しょうゆ・みそを使用しています。