

令和4年12月 離乳食予定献立表

きりん保育園

月	火	水	木	金	土
		<p>楽しいパーティーや美味しい料理をみんなで楽しく食べる という、楽しい経験は一生記憶に残ります。 その時の料理は脂肪分や糖分が多くなるので、赤ちゃんの分は 野菜のすりおろしやだし汁、お芋やフルーツ等を使い 工夫して、体調を崩さないように配慮してあげましょう</p> 	<p>1 お粥 煮魚 大根煮物 そうめんすまし汁</p> <p>野菜雑炊 芋と豆の煮物 米 鮭 生しいたけ 人参 玉葱 大根 豚肉 そうめん かつお節 ねぎ 金時豆 さつま芋</p>	<p>2 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 柿 米 豚肉 玉葱 ジャガイモ にんじん 白菜 コーン缶 かつお節 柿</p>	<p>3 お粥 チキンの柔らか煮 納豆と野菜の煮込み かつおだし汁</p> <p>野菜雑炊 グレープフルーツ 米 納豆 鶏もも肉 大根 ごぼう 人参 乾しいたけ かつお節 グレープフルーツ</p>
5 お粥 煮魚 大根とチキンの煮物 ほうれん草のすまし汁	6 のり粥 煮奴 野菜煮物 もやしの味噌汁	7 お粥 煮魚 マカロニと野菜の煮込み 冬野菜スープ	8 お粥 鶏ときのこの煮込み 温野菜煮物 かつおだし汁	9 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 わかめの味噌汁	10 お粥 マー婆ー豆腐風 南瓜マッシュ ほうれん草のすまし汁
野菜雑炊 りんご 米 白身魚 鶏もも肉 大根 人参 枝豆 ほうれん草 かつお節 りんご	野菜雑炊 バナナ 米 緹ごし豆腐 鶏挽き肉 きざみのり 胡瓜 コーン缶 もやし わかめ ねぎ かつお節 バナナ	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 マカロニ 胡瓜 ホールコーン缶 人参 鶏もも肉 玉葱 白菜 れんこん ごぼう 乾しいたけ りんご	野菜雑炊 みかん 米 鶏もも肉 玉葱 セロリー しめじ 生しいたけ ジャガイモ 人参 ピーマン ブロッコリー カリフラワー みかん	ボロボロジューシー ブルーン 米 鶏むね肉 キャベツ 人参 沖縄豆腐 玉葱 わかめ かつお節 豚肉 乾しいたけ 春菊 ブルーン	野菜雑炊 バナナ 米 豚挽き肉 玉葱 人参 乾しいたけ ねぎ 緹豆腐 南瓜 ほうれん草 かつお節 バナナ
12 お粥 豚肉の柔らか煮 南瓜甘煮 ワカメの味噌汁	13 お粥 スペゲティー煮込み 野菜の煮浸し かつおだし汁	14 お粥 煮魚 野菜煮物 ごぼうのみそ汁	15 お弁当	16 さつま芋粥 煮魚 野菜煮物 茄子のみそ汁	17 
野菜雑炊 みかんと芋の煮物 米 豚肉 玉葱 人参 ピーマン 南瓜 わかめ かつお節 みかん さつま芋	野菜雑炊 バナナ 米 スパゲッティ 牛挽き肉 豚挽き肉 玉葱 人参 ピーマン レタス レッドキャベツ トマト ささみ かつお節 バナナ	南瓜雑炊 ブルーン 米 鮭 人参 玉葱 豚肉 ブロッコリー ごぼう ねぎ かつお節 ブルーン 南瓜	赤ちゃんせんべい バナナ 	チキン雑炊 りんご 米 さつま芋 白身魚 ごぼう 鶏もも肉 人参 大根 茄子 玉葱 ねぎ かつお節 りんご ささみ キャベツ	
19 お粥 煮魚 野菜煮込み かつおだし汁	20 お粥 チキンの柔らか煮 野菜煮物 白菜スープ	21 のり粥 チキンの柔らか煮 ブロッコリー煮物 じゃが芋と玉葱の味噌汁	22 トウンジージューシー 南瓜マッシュ 野菜煮物 豆腐のみそ汁	23 お粥 ミニチと野菜の煮込み マッシュポテト かつおだし汁	24 お粥 豚肉の柔らか煮 白菜煮込み わかめの味噌汁
さつま芋雑炊 バナナ 米 赤魚 沖縄豆腐 豚肉 キャベツ 人参 島人参 かつお節 さつま芋 バナナ	野菜雑炊 ブルーン 米 鶏もも肉 玉葱 ジャガイモ ブロッコリー 赤ピーマン 胡瓜 大根 白菜 豚肉 人参 ねぎ ブルーン	野菜雑炊 さつま芋マッシュ 米 きざみのり 鶏もも肉 玉葱 人参 乾しいたけ ブロッコリー ホールコーン缶 ジャガイモ ねぎ かつお節 さつま芋	野菜雑炊 いちごヨーグルト 米 豚肉 人参 ひじき 乾しいたけ ねぎ 南瓜 大根 島人参 沖縄豆腐 ほうれん草 かつお節 ブレーンヨーグルト いちご	野菜雑炊 バナナ 米 合挽き肉 玉葱 人参 鶏もも肉 ジャガイモ 胡瓜 セロリー バナナ かつお節	野菜雑炊 みかん 米 豚肉 沖縄豆腐 玉葱 白菜 生しいたけ 春菊 わかめ ねぎ かつお節 みかん
26 お粥 牛肉の柔らか煮 花野菜煮込み 大根の味噌汁	27 お粥 煮魚 ひじき煮物 かつおだし汁	28 お粥 煮奴 野菜煮物 沖縄そば煮込み汁			
野菜雑炊 グレープフルーツ 米 牛肉 玉葱 生しいたけ グリンピース カリフラワー ブロッコリー 大根 かつお節 グレープフルーツ ごぼう 人参 南瓜	野菜雑炊 りんご 米 白身魚 ひじき 豚肉 玉葱 人参 ゆし豆腐 かつお節 ねぎ りんご	野菜雑炊 みかん 米 緹ごし豆腐 ゆで沖縄そば かつお節 人参 玉葱 ねぎ 大根 みかん			

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。