



離乳食 献立



日・曜	幼 児 食			離 乳 食		
	午前	昼 食	午後おやつ	午前	昼 食	
1火	牛乳	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜卵とじ(野菜25、卵15) すまし汁(野菜15)
2水	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・大根べっ こう煮・白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10) すまし汁(麩1、野菜25)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20) ・白菜煮付(野菜20)・みそ汁(野菜15)
4金	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテト煮付(ポテト15・野菜10) おろしりんご煮(りんご15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(ミンチ10・じゃがいも 20・野菜20・牛乳30)
5土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・野菜20) 野菜スープ(野菜15)	ミネストローネスープ(パスタ15・野 菜20・鶏ミンチ10)
7月	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) キャベツのとうとう煮(野菜20)	全がゆ(米20) サーモンシチュー(鮭10、ポテト20、野菜20)
8火	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・玉ねぎと油揚げのみ そ汁	牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜20) すまし汁(野菜15)
9水	牛乳	パン・れんこん入りのハンバ グ・トマト・コーンとキャベツ の豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとうとう煮(野菜20) つぶしトマト(トマト15)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそ ぼろ煮(ミンチ10・野菜20)・きざみト マト(トマト15)
10木	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) 野菜のあえもの(野菜20) みそ汁(野菜15・豆腐20)
11金	牛乳	ごはん レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳 かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のやわらか煮(野菜20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) レバーと野菜の煮付(レバ-15・野菜25) キャベツスープ(キャベツ15)
12土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)
14月	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20) キャベツスープ(キャベツ15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜25・麩1・ミンチ10) キャベツスープ(キャベツ15)
15火	牛乳	ごはん・鶏のから揚げ塩こうじ ・フロコリー(酢しょうゆ) ・青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) フロコリーととうとう煮(フロコリー20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜20) オニオンスープ(玉葱15)
16水	牛乳	ごはん カレー ヨーグルトサラダ	牛乳 *りんごとレーズンの 米粉蒸しパン	ミルク	5分がゆ(米10) ポテト煮付(ポテト15・野菜10) おろしりんご煮(りんご15)	全がゆ(米20) クリームシチュー(ミンチ10・じゃがいも 20・野菜20・牛乳30)
誕生 17木	牛乳	森のごはん・白身魚のいそべ揚 げ・フロコリーのこまあえ・ 玉ねぎのすまし汁・みかん	固形ヨーグルト	ミルク	おじや(米10、野菜10) 蒸魚の野菜あんかけ(魚10・野菜15)	おじや(米20、野菜10) 蒸魚の野菜あんかけ(魚15・野菜20) わかめスープ(わかめ・野菜5)
18金	牛乳	ごはん 開花煮 麩のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	ミルク	5分がゆ(米10) 豆腐の吉野煮(豆腐25・野菜10) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜卵とじ(野菜25、卵15) すまし汁(野菜15)
19土	牛乳	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳 サブレ	ミルク	ミネストローネスープ(麺10・野菜20) 野菜スープ(野菜15)	ミネストローネスープ(パスタ15・野 菜20・鶏ミンチ10)
21月	牛乳	パン サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳 クッキー	ミルク	5分がゆ(米10) 煮魚ほぐし(白身魚15) キャベツのとうとう煮(野菜20)	全がゆ(米20) サーモンシチュー(鮭10、ポテト20、野菜20)
22火	牛乳	ごはん・豚肉の南蛮漬・ポイル キャベツ・玉ねぎと油揚げのみ そ汁	牛乳 丸ポーロ	ミルク	5分がゆ(米10) 麩と野菜の煮物(野菜15・麩1) すまし汁(野菜15)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜20) すまし汁(野菜15)
24木	牛乳	パン・れんこん入りのハンバ グ・トマト・コーンとキャベツ の豆乳スープ	牛乳 あられ おやついりこ	ミルク	5分がゆ(米10) キャベツのとうとう煮(野菜20) つぶしトマト(トマト15)	全がゆ(米20)・野菜と卸レンコンのそ ぼろ煮(ミンチ10・野菜20)・きざみト マト(トマト15)
25金	牛乳	ごはん 豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 *ミルクもち	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜のおろし煮(野菜20) 豆腐のすまし汁(豆腐15)	全がゆ(米20) 野菜のあえもの(野菜20) みそ汁(野菜15・豆腐20)
26土	牛乳	かやくうどん バナナ	牛乳 せんべい	ミルク	煮こみうどん(麺10、野菜20、麩1) すりつぶしバナナ(バナナ10)	煮こみうどん(麺20・ミンチ10・野菜25) つぶしバナナ(バナナ20)
28月	牛乳	ごはん・魚のみそ煮・大根べっ こう煮・白菜のすまし汁	牛乳 おかき	ミルク	5分がゆ(米10) 魚すり流し(白身魚10) すまし汁(麩1、野菜25)	全がゆ(米20)・煮魚ほぐし(白身魚20) ・白菜煮付(野菜20)・みそ汁(野菜15)
29火	牛乳	ごはん 八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳 *ふかしいも	ミルク	5分がゆ(米10) 野菜の吉野煮(野菜20) キャベツスープ(キャベツ15)	全がゆ(米20) 麩と野菜の煮物(野菜25・麩1・ミンチ10) キャベツスープ(キャベツ15)
30水	牛乳	ごはん・鶏のから揚げ塩こうじ ・フロコリー(酢しょうゆ) ・青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 ビスケット	ミルク	5分がゆ(米10) フロコリーととうとう煮(フロコリー20) 麩のスープ(野菜15・麩1)	全がゆ(米20) 野菜そぼろ煮(ミンチ10・野菜20) オニオンスープ(玉葱15)

寒さが深まり体調が優れない日もありますね 体調管理の一品にあったか簡単スープを！

☆簡単ポタージュ

- ① かぼちゃを野菜スープでやわらかく煮て、フォークの背でつぶします
- ② 小鍋に①と湯で溶いた粉ミルクを 入れ温ます

