



2023年12月離乳食だより



	献立名	材料名(昼食・おやつ)			
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
1 (金)	白がゆ 白身魚とじゃが芋煮	米・じゃが芋	白身魚	玉ネギ・人参・小松菜	おさつスナック
2 (土)	白がゆ 南瓜のひじき煮	米	鶏ミンチ	南瓜・玉ネギ・人参・ひじき 大根	ハイハイ
4 (月)	しらすがゆ すまし汁	米・すきふ	しらす・豆腐	玉ネギ・人参・ほうれん草	ぶどうゼリー
5 (火)	白がゆ 八宝菜	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・白菜 チンゲン菜・バナナ	バナナ
6 (水)	白がゆ 大豆のトマト煮	米	大豆	トマト・玉ネギ・人参 ほうれん草	りんごゼリー
7 (木)	白がゆ 白身魚のソテー	米・さつま芋	白身魚	玉ネギ・人参・ブロッコリー パプリカ	ふかし芋
8 (金)	白がゆ 白菜のツナ和え	米	ツナ缶	白菜・人参・大根	マンナビスケット
9 (土)	白がゆ うどんのナポリタン風	米・うどん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・ほうれん草 トマト	お米スナック
11 (月)	白がゆ 大根のそぼろ煮	米	鶏ミンチ	大根・人参・里芋・小松菜	マリー
12 (火)	白がゆ じゃが芋のしらす和え	米・じゃが芋	しらす	キャベツ・人参・玉ネギ	紫芋せんべい
13 (水)	白がゆ 鮭の味噌煮込み	米	鮭・豆腐	キャベツ・人参・玉ネギ	ももゼリー
14 (木)	白がゆ 豆乳スープ	米・マカロニ	豆乳・鶏ミンチ	白菜・人参・ブロッコリー 人参	乳ポーロ
15 (金)	白がゆ さつま芋とひじき煮	米・さつま芋	豆腐	玉ネギ・人参・ひじき	ウエハース
16 (土)	白がゆ にゅうめん	米・そうめん・じゃが芋	鶏ささみ	玉ネギ・人参・ほうれん草	ハイハイ
18 (月)	白がゆ ミネストローネ	米	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・トマト なす・南瓜・バナナ	バナナ
19 (火)	しらすがゆ 千切大根煮付	米	鶏ミンチ・高野豆腐・しらす	人参・里芋・小松菜	蒸しパン
20 (水)	白がゆ 白身魚のあんかけ	米	白身魚	玉ネギ・人参・トマト パプリカ・ブロッコリー	動物ビスケット
21 (木)	白がゆ 高野豆腐のそぼろ煮	米・さつま芋	鶏ミンチ・高野豆腐	玉ネギ・人参・小松菜	クラッカー
22 (金)	白がゆ 南瓜の煮付	米	鶏ささみ・豆腐	南瓜・玉ネギ・人参・みかん	みかん
23 (土)	白がゆ ちゃんぽんめん	米・中華めん	鶏ミンチ	玉ネギ・人参・キャベツ パプリカ	アンパンマン せんべい
25 (月)	芋がゆ 大豆のひじき煮	米・さつま芋	大豆	人参・ひじき・里芋	ビスコ
26 (火)	しらすがゆ 野菜うどん	米・うどん	しらす	玉ネギ・人参・白菜・大根 チンゲン菜	野菜ゼリー
27 (水)	白がゆ すき焼き風煮	米・すきふ	鶏ミンチ・焼き豆腐	玉ネギ・人参・白菜・バナナ	バナナ
28 (木)	白がゆ けんちん汁	米	鶏ささみ	玉ネギ・人参・里芋・大根 ほうれん草	南瓜ポーロ
29 (金)	白がゆ 豆腐の中華煮	米	鶏ミンチ・豆腐	玉ネギ・人参・ブロッコリー なす	ハイハイ

