



離乳食中期 献立表

令和 8年1月

株式会社りぼん

| 日付 | 献立名 | 食品名 |
|-----------|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| | 昼食 | |
| 5 (月) | 鶏肉とじゃが芋の雑炊・人参スープ | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ |
| 6 (火) | 7倍粥・鶏肉とチンゲン菜の中華煮・豆腐のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・たまねぎ |
| 7 (水) | 7倍粥・カレーとブロッコリーの煮物・玉ねぎスープ | ・米・まがれい・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・たまねぎ |
| 8 (木) | 7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん |
| 9 (金) | 7部粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・ブロッコリースープ | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ゆでブロッコリー |
| 10 (土) | 鶏肉と白菜の雑炊・ほうれん草のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・はくさい・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう・たまねぎ |
| 13 (火) | 7倍粥・鮭とキャベツの煮物・大根スープ | ・米・さけ・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |
| 14 (水) | 7倍粥・鶏肉とかぼちゃの煮物・豆乳スープ | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・豆乳・水 |
| 15 (木) | 7倍粥・鶏肉とじゃが芋の煮物・小松菜スープ | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・きゅうり・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな・たまねぎ |
| 16 (金) | 7倍粥・鶏肉の野菜の煮物・かぼちゃスープ | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・ゆでブロッコリー・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・だいこん |
| 17 (土) | しらす雑炊・ほうれん草スープ | ・米・しらす干し・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・花麴 |
| 19 (月) | 7倍粥・カレーとかぼちゃの煮物・白菜のすまし汁 | ・米・まがれい・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・はくさい・にんじん |
| 20 (火) | 7倍粥・鶏肉のトマト煮・チンゲン菜スープ | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマトピューレ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・チンゲンサイ |
| 21 (水) | 鶏雑炊・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・だいこん |
| 22 (木) | 7倍粥・肉じゃが・かぶのスープ | ・米・鶏ひき肉・じゃがいも・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・かぶ・ほうれんそう |
| 23 (金) | 7部粥・鶏肉とキャベツの煮物・豆乳スープ | ・米・鶏ひき肉・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・にんじん・じゃがいも・たまねぎ・豆乳 |
| 24 (土) | 鶏肉とほうれん草の雑炊・白菜スープ | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ |
| 26 (月) | 7倍粥・カレーの煮物・じゃがいもスープ | ・米・まがれい・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・キャベツ・じゃがいも |
| 27 (火) | 煮込みうどん・さつま芋スープ | ・ゆでうどん・鶏ひき肉・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・さつまいも |
| 28 (水) | 7倍粥・鮭とブロッコリーの煮物・かぼちゃスープ | ・米・さけ・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ |
| 29 (木) | 7倍粥・鶏肉とほうれん草の煮物・かぼちゃの煮物 | ・米・鶏ひき肉・ほうれんそう・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ |
| 30 (金) | 7部粥・鶏肉とチンゲン菜の煮物・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・チンゲンサイ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん・にんじん |
| 31 (土) | 豆腐と鶏肉の雑炊・ほうれん草スープ | ・米・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれんそう |