



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 食事	食品名
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・カレイとプロッコリーの煮物・玉ねぎスープ	・米・まがれい・ゆでプロッコリー・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・プロッコリースープ	・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・ゆでプロッコリー
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・ゆでプロッコリー・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)・花麩
19 (月)	7倍粥・カレイとかぼちゃの煮物・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・カレイの煮物・じゃがいもスープ	・米・まがれい・ゆでプロッコリー・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・鮭とプロッコリーの煮物・かぼちゃスープ	・米・さけ・ゆでプロッコリー・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