



離乳中期献立予定表



ベビーかろーれ 令和4年 12月

日	曜	昼 食		
		献立	材料	
1	15	木	7倍がゆ しらすと野菜の煮物	精白米、しらす、にんじん、大根、キャベツ
2	16	金	パン粥 ささみと野菜の煮物	食パン、ささみ、玉ねぎ、にんじん、プロコッリー
3	17	土	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	精白米、ささみ、たまねぎ、コーン、キャベツ、にんじん、
5	19	月	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米、絹ごし豆腐、にんじん、たまねぎ、さといも、
6	20	火	7倍がゆ 白身魚と野菜の煮物	精白米、白身魚、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、じゃがいも、のり
7	21	水	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	精白米、ささみ、大根、ほうれんそう、にんじん
8	-	木	ささみと野菜の煮込みうどん	うどん、ささみ、白菜、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ
-	22	木	ささみと野菜の煮込みうどん かぼちゃマッシュ	うどん、ささみ、白菜、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ
9	23	金	パン粥 しらすと野菜の煮物	食パン、しらす、プロコッリー、たまねぎ、キャベツ、じゃがいも
10	24	土	ささみと野菜の煮込みうどん	うどん、ささみ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう
12	26	月	7倍がゆ 豆腐と野菜の煮物	精白米、絹ごし豆腐、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ
13	27	火	7倍がゆ ささみと野菜の煮物	精白米、ささみ、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、トマト
14	-	水	7倍がゆ 高野豆腐と野菜の煮物	精白米、高野豆腐、白菜、にんじん、さつまいも
-	28	水	年越しうどん（ささみと野菜の煮込みうどん）	うどん、ささみ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*12月22日は「冬至」。1年の中で最も昼の日の短い日のことです。
冬至には、体を温めて風邪をひきにくくするために「ゆず湯」に入ると良いと言われています。
かぼちゃは、βカロチンやビタミンを多く含む緑黄色野菜で栄養価が高く風邪予防としても食べられます。
また、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」とも言い、「ん」のつく食べ物を食べると運気が上がると言われています！
他に、うどん・にんじん・だいこんなども離乳食中期で食べられる「ん」のつく食べ物ですね♪

