

# 離乳食中期 献立表

令和 8年11月

株式会社りぼん

| 日付 | 献立名<br>昼食 | 食品名 |
|---|---|---|
| 2<br>(月) | 7倍粥・鶏肉と大根の煮物・白菜スープ | ・米・鶏ひき肉・だいこん・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・じゃがいも |
| 4<br>(水) | 7倍粥・豆腐と野菜の煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・絹ごし豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ・こまつな |
| 5<br>(木) | 7倍粥・鶏肉と白菜の煮物・かぼちゃスープ | ・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・くりかぼちゃ・たまねぎ |
| 6<br>(金) | 7倍粥・カレイときゃべつの煮物・なすのすまし汁 | ・米・まがれい・キャベツ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・なす・たまねぎ |
| 7<br>(土) | 鶏ぞうすい・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・絹ごし豆腐 |
| 9<br>(月) | 7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ |
| 10<br>(火) | 7倍粥・タラとブロッコリーの煮物・豆腐のすまし汁 | ・米・たら・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐 |
| 11<br>(水) | 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・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |
| 12<br>(木) | 7倍粥・鶏肉とキャベツの煮物・トマトスープ | ・米・鶏ひき肉・キャベツ・くりかぼちゃ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・はくさい・たまねぎ・トマトピューレ |
| 13<br>(金) | 鶏肉と野菜のおじや・じゃが芋のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・じゃがいも |
| 14<br>(土) | 煮込みうどん・かぼちゃスープ | ・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)・くりかぼちゃ |
| 16<br>(月) | 7倍粥・鶏肉と白菜の煮物・ブロッコリースープ | ・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・ゆでブロッコリー・たまねぎ |
| 17<br>(火) | 7倍粥・たいとチンゲン菜の煮物・かぼちゃのすまし汁 | ・米・たい・チンゲンサイ・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・くりかぼちゃ |
| 18<br>(水) | 7倍粥・鶏肉と小松菜の煮物・大根スープ | ・米・鶏ひき肉・こまつな・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |
| 19<br>(木) | 7倍粥・カレイとほうれん草の煮物・白菜スープ | ・米・まがれい・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 |
| 20<br>(金) | 7倍粥・鶏肉の煮物・豆腐のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・ゆでブロッコリー・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・絹ごし豆腐・チンゲンサイ |
| 21<br>(土) | 鶏肉とかぼちゃのおじや・ほうれん草のすまし汁 | ・米・鶏ひき肉・くりかぼちゃ・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ほうれんそう |
| 24<br>(火) | 鶏雑炊・ブロッコリースープ | ・米・鶏ひき肉・たまねぎ・じゃがいも・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・ゆでブロッコリー・キャベツ |
| 25<br>(水) | 7倍粥・鮭と玉ねぎの煮物・小松菜のすまし汁 | ・米・さけ・にんじん・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・こまつな |
| 26<br>(木) | 7倍粥・鶏肉と玉ねぎの煮物・ほうれん草スープ | ・食パン・鶏ひき肉・たまねぎ・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・ほうれんそう |
| 27<br>(金) | 7倍粥・肉じゃが・ほうれん草のすまし汁 | ・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・ほうれんそう |
| 28<br>(土) | 五目雑炊・かぼちゃスープ | ・米・鶏ひき肉・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・かつお・昆布だし(荒節)・くりかぼちゃ |
| 30<br>(月) | 7倍粥・鮭と小松菜の煮物・根菜スープ | ・米・さけ・こまつな・にんじん・かつお・昆布だし(荒節)・片栗粉・だいこん |