

2024年

12月

離乳食献立表

| | | 初期(ごっくん期) | 中期(もぐもぐ期) | 後期(かみかみ期) | 完了期 |
|----|---|-------------------------------------|---|--|---|
| | | 5~6ヶ月 | 7~8ヶ月 | 9~11ヶ月 | 12~18ヶ月 |
| 日 | 曜 | 10倍粥・ミルク | 7倍粥・ミルク | 5倍粥 | 軟飯 |
| 2 | 月 | 玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎ・人参・椎茸のスープ 人参スティック 春雨・きゅうり・もやし・コーン柔らかか煮 | 親子汁(蒲鉾抜き) 人参スティック 春雨サラダ(ハム抜き) |
| 3 | 火 | キャベツペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ | 白身魚・キャベツすりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | 白身魚の煮付け 納豆・もやし・人参・キャベツ柔らかか煮 玉ねぎ・ごぼう・人参の味噌汁 | 焼きししゃも 野菜のネバネバ和え ごぼうの味噌汁 |
| 4 | 水 | 白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | ささみ・焼き豆腐・白菜・玉ねぎ・えのき柔らかか煮 人参スティック 玉ねぎ・じゃが芋の味噌汁 | 鶏肉のすき焼き風煮(こんにやく抜き) 人参スティック じゃが芋と油揚げの味噌汁 |
| 5 | 木 | 豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | 豚肉・キャベツ・ピーマン・椎茸・玉ねぎ・もやし・ビーフン柔らかか煮 人参スティック 豆腐・人参・玉ねぎのスープ | カレービーフン 人参スティック 豆腐とニラのスープ |
| 6 | 金 | キャベツペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・キャベツすりつぶし じゃが芋マッシュ 煮干しだし野菜スープ | 豚ミンチ・玉ねぎ・人参・三度豆柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・キャベツの味噌汁 | 厚揚げと野菜のそぼろ煮(干し椎茸・にんにく・生姜抜き) じゃが芋スティック キャベツと玉ねぎの味噌汁 |
| 9 | 月 | 玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | ツナ・玉ねぎ・ピーマン・マッシュルーム・スパゲティ柔らかか煮 人参スティック ツナ・もやし・人参のスープ | ナポリタンスパゲティ(ウインナー抜き) 人参スティック もやしスープ(干し椎茸抜き) |
| 10 | 火 | チンゲン菜ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・チンゲン菜すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ | 豚肉・玉ねぎ・人参・椎茸・ピーマン柔らかか煮 じゃが芋スティック クリームコーン缶・人参・チンゲン菜のスープ | 酢豚(干し椎茸・生姜抜き) じゃが芋スティック 中華風コーンスープ |
| 11 | 水 | 小松菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | 白身魚・小松菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | 白身魚の煮付け ツナ・小松菜・人参・キャベツ柔らかか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁 | 鮭の塩焼き 海苔酢和え はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き) |
| 12 | 木 | ほうれん草ペースト 玉ねぎペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・ほうれん草すりつぶし 玉ねぎすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | 鶏肝の柔らかか煮 ほうれん草・人参・もやし柔らかか煮 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁 | 鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) ナムル風煮浸し(生姜抜き) 麩とわかめの味噌汁 |
| 13 | 金 | 人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎ・人参のスープ じゃが芋スティック ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン・人参柔らかか煮 | チキンカレー じゃが芋スティック ツナサラダ |
| 16 | 月 | 玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | 鶏ミンチ・高野豆腐・玉ねぎ・ミックスベジタブル柔らかか煮 人参スティック わかめ・小松菜・玉ねぎの味噌汁 | 高野豆腐のそぼろ煮 人参スティック 小松菜と玉ねぎの味噌汁 |
| 17 | 火 | キャベツペースト かぼちゃペースト 昆布だしと野菜スープ | 白身魚・キャベツすりつぶし かぼちゃマッシュ 鰹だしと野菜スープ | 白身魚の煮付け かぼちゃ・じゃが芋・コーン・きゅうり柔らかか煮 ツナ・キャベツ・玉ねぎ・椎茸・人参のスープ | 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ(ハム抜き) 野菜スープ |
| 18 | 水 | 玉ねぎペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | 牛肉・ピーマン・もやし・玉ねぎ柔らかか煮 人参スティック ほうれん草・玉ねぎのスープ | チンジャオロース(竹の子抜き) 人参スティック ほうれん草のかきたま汁 |
| 19 | 木 | 人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ | ささみ・大豆・玉ねぎ・ピーマン・マカロニ・トマト缶柔らかか煮 じゃが芋スティック 玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ | 鶏肉と大豆のトマト煮 じゃが芋スティック じゃが芋とベーコンのスープ(ベーコン抜き) |
| 20 | 金 | キャベツペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・キャベツすりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | 豚肉・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参柔らかか煮 大根スティック わかめ・大根・人参の味噌汁 | 豚の生姜焼き(生姜抜き) 大根スティック 大根と人参の味噌汁 |
| 23 | 月 | 豆腐ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・豆腐すりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ | 豚肉・千切り大根・三度豆柔らかか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・えのき味噌汁 | 千切り大根と豚肉の炒め煮 人参スティック えのきと豆腐の味噌汁 |
| 24 | 火 | 玉ねぎペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎすりつぶし キャベツすりつぶし 鰹だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎ柔らかか煮 キャベツ・きゅうり・人参柔らかか煮 キャベツ・玉ねぎ・人参・トマト缶・じゃが芋のスープ | ゆかりご飯 ローストチキン(生姜・にんにく抜き) フレンチドレッシングサラダ(ハム抜き) ミネストローネ(ベーコン・にんにく抜き) |
| 25 | 水 | キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ | 豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋のスープ 人参スティック 人参・きゅうり・キャベツ・スパゲティ柔らかか煮 | ポークカレー 人参スティック スパゲティサラダ(ハム抜き) |
| 26 | 木 | 人参ペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ | ささみ・人参すりつぶし じゃが芋マッシュ 鰹だしと野菜スープ | ささみ・玉ねぎ・人参・グリーンピース柔らかか煮 じゃが芋スティック ツナ・わかめ・玉ねぎ・人参・もやしのスープ | 洋風おでん(ちくわ・ウインナー・平天抜き) じゃが芋スティック わかめスープ |

☆月齢は目安です。お子様の離乳食の進み具合に合わせて担任とご相談下さい。

☆食材は、予定ですので一部変更することがあります。

☆完了食のハム・ベーコンはツナに変わります。

☆完了食については普通献立表を参考に見比べて下さい。

☆完了食で軟飯のお子様には行事献立の味つけご飯は提供していません。