

12月離乳食献立表

【目安量】

初期:つぶし粥スプーン1さじから始め、様子を見て量・食材を増やす

中期:七倍粥50~80g+ 野菜30g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐40g 又は 乳製品50~70g

後期:全粥(5倍粥)90g+ 野菜40g+ 魚15g 又は 肉15g 又は 豆腐45g 又は 乳製品80g

完了期:軟飯90g+ 野菜50g+ 魚20g 又は 肉20g 又は 豆腐50g 又は 乳製品100g

豊山町立青山保育園

月	日	離乳初期(5~6か月頃)	離乳中期(7~8か月頃)	離乳後期(9~11か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)	離乳完了期(12~18か月頃)
	曜	滑らかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯茎でつぶせる固さ	歯茎でかめる、幼児食より薄味	歯茎でかめる、幼児食より薄味
1	月	つぶし粥 かぶのペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 キャベツの煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツの煮浸し すまし汁(かぶ、しめじ)	軟飯 厚揚げと豚肉のあんかけ キャベツの昆布和え すまし汁(かぶ、しめじ)	きなこおにぎり 味噌汁(キャベツ)
2	火	つぶし粥 カレイのペースト 小松菜のペースト	七倍粥 カレイのとりみ煮 小松菜と人参の煮物	全粥 カレイの煮物 小松菜と人参の煮物 すまし汁(豆腐)	軟飯 カレイの磯風味噌揚げ きゅうりとコーンのサラダ 中華スープ(豆腐、小松菜) パナナ	焼きそば
3	水	つぶし粥 かぼちゃのペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナとかぼちゃのとりみ煮 キャベツと人参の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 キャベツと人参の煮物 味噌汁(かぼちゃ)	軟飯 鶏肉の竜田焼き キャベツのツナ和え 豆乳味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)	サブレ(プレーン)
4	木	つぶし粥 キャベツのペースト 大根のペースト	七倍粥 ツナとキャベツのとりみ煮 人参と玉ねぎの煮物	全粥 鶏肉とキャベツの煮物 人参と玉ねぎの煮物 味噌汁(大根)	ロールパン マカロニチキングラタン(グリーンピースなし) きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ(大根)	ツナおにぎり すまし汁(玉ねぎ)
5	金	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と小松菜のとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と小松菜の煮物 人参の煮物 すまし汁(豆腐、わかめ)	軟飯 豚肉の照り焼き 小松菜のごま味噌和え すまし汁(豆腐、えのき) オレンジ	ふかし芋(さつまいも)
6	土	つぶし粥 ほうれん草のペースト じゃがいものペースト	七倍粥 ツナ と白菜のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 豚肉と白菜の煮物 ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)	野菜たっぷり豚肉の生姜焼き丼(軟飯) 白菜のおかか和え 味噌汁(じゃがいも、玉ねぎ)	おにぎり すまし汁(白菜)
8	月	つぶし粥 人参のペースト 大根のペースト	七倍粥 鮭のとりみ煮 人参と大根の煮物	全粥 鮭の塩焼き 人参ときゅうりの煮物 味噌汁(大根)	軟飯 鮭の塩焼き れんこんのごまマヨサラダ 具沢山味噌汁	豆腐入り白パン
9	火	つぶし粥 キャベツのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 通ささみ と玉ねぎのとりみ煮 キャベツと人参の煮物	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 キャベツと人参の煮物 すまし汁(鮭)	ボークハヤシライス(軟飯)(グリーンピースなし) コールスローサラダ フルーツヨーグルト	きな粉スナツ麺
10	水	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト	七倍粥 豆腐と小松菜のとりみ煮 人参とブロッコリーの煮物	全粥 豆腐と小松菜のそぼろあんかけ 人参とブロッコリーの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 小松菜チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	かぼちゃドーナツ
11	木	つぶし粥 白菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナ と白菜のとりみ煮 ほうれん草と人参の煮浸し	全粥 白菜の豚そぼろあんかけ ほうれん草と人参の煮浸し 味噌汁(わかめ)	ビビンバ(軟飯) 伴三糸 わかめスープ	おにぎり すまし汁(ほうれん草)
12	金	つぶし粥 ほうれん草のペースト 人参のペースト	七倍粥 ツナ と人参のとりみ煮 ほうれん草の煮浸し	全粥 鶏肉の照り煮 納豆と人参の煮物 すまし汁(ほうれん草)	軟飯 鶏肉の味噌漬け焼き カラフル納豆 すまし汁(そうめん、ほうれん草) パナナ	ちらし じゃがいもガレット
13	土	つぶし粥 玉ねぎのペースト 白菜のペースト	七倍粥 ツナ と玉ねぎのとりみ煮 白菜と人参の煮浸し	全粥 玉ねぎの鶏そぼろあんかけ 白菜と人参の煮浸し すまし汁(鮭)	厚揚げのそぼろ丼(軟飯) 白菜の香りと和え すまし汁(鮭、わかめ)	おにぎり 味噌汁(人参)
15	月	つぶし粥 玉ねぎのペースト キャベツのペースト	七倍粥 ツナ と人参と玉ねぎのとりみ煮 キャベツの煮浸し	スバゲッティーのやわらか煮 (豚ひき肉、人参、玉ねぎ) キャベツの煮浸し 味噌汁(人参、しめじ)	カレースバゲッティー ひじきサラダ(大根) コンソメスープ(キャベツ、しめじ) カッパヨーグルト	おにぎり 鮭おにぎり すまし汁(大根)
16	火	つぶし粥 かぼちゃのペースト たまねぎのペースト	七倍粥 ツナ と人参のとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 人参の豚そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁(玉ねぎ)	軟飯 チーズ入りミートローフ(グリーンピースなし) マカロニサラダ コンソメスープ(かぼちゃ、玉ねぎ)	カップケーキ(りんごなし)
17	水	つぶし粥 じゃがいものペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 通ささみ とほうれん草のとりみ煮 じゃがいもと人参の煮物	全粥 鶏肉とほうれん草の煮物 じゃがいもと人参の煮物 味噌汁(鮭、わかめ)	軟飯 鶏じゃが チーズ入り納豆和え 味噌汁(鮭、わかめ)	メロンパン
18	木	つぶし粥 小松菜のペースト 人参のペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 いんげんと人参の煮物	全粥 カレイ の味噌煮 いんげんと人参の煮物 すまし汁(小松菜)	軟飯 さわらの西京焼き 変わりきんぴら かきたま汁(小松菜)	スイートポテト
19	金	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト	七倍粥 豆腐と人参のとりみ煮 キャベツと玉ねぎの煮物	全粥 鶏肉と人参の煮物 キャベツと玉ねぎの煮物 味噌汁(かぶ)	軟飯 じゅんじゅん(滋賀県) きゅうりとわかめの酢の物 打ち豆汁(滋賀県) オレンジ	ふな焼き
20	土	つぶし粥 豆腐のペースト 人参のペースト	七倍粥 豆腐と小松菜のとりみ煮 人参の煮物	全粥 豚肉と小松菜の煮物 人参の煮物 すまし汁(豆腐、しめじ)	なす豚丼(軟飯) チンゲン菜とやしのお浸し すまし汁(豆腐、しめじ)	おにぎり 味噌汁(小松菜)
22	月	つぶし粥 かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 通ささみ といんげんのとりみ煮 かぼちゃの煮物	全粥 人参といんげんの鶏そぼろあんかけ かぼちゃの煮物 味噌汁(大根)	軟飯 かぼちゃコロツケ れんこんの炒め煮 味噌汁(大根、油揚げ) バイン缶	にんじんケーキ
23	火	つぶし粥 豆腐のペースト ほうれん草のペースト	七倍粥 豆腐と玉ねぎのとりみ煮 ほうれん草の煮浸し	全粥 豚肉と玉ねぎの煮物 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(豆腐、えのき)	軟飯 豚肉の青炒肉絲 中華サラダ 中華スープ(豆腐、えのき)	ほうれん草入りポテト
24	水	つぶし粥 カレイ のペースト じゃがいものペースト	七倍粥 カレイ のとりみ煮 じゃがいもとキャベツの煮物	全粥 カレイ の煮物 じゃがいもとキャベツの煮物 すまし汁(人参)	軟飯 白身魚 の塩焼き 野菜のトマト煮込み(玉ねぎ、人参、ピーマン) 野菜スープ(キャベツ、じゃが芋)	おにぎり すまし汁(玉ねぎ)
25	木	つぶし粥 大根のペースト 人参のペースト	七倍粥 通ささみ と白菜のとりみ煮 人参と大根の煮物	全粥 鶏肉の照り煮 人参と大根の煮物 すまし汁(白菜、えのき)	軟飯 鶏肉のチリソース風 大根とわかめの中華和え 中華スープ(白菜、えのき)	クッキー
26	金	つぶし粥 小松菜のペースト 大根のペースト	うどんのやわらか煮(ツナ 、白菜、人参) 大根と小松菜の煮物	うどんのやわらか煮(豚肉、白菜、人参) 大根と小松菜の煮物	年越しのつべうどん 大根サラダ みかん	おにぎり(ゆかりなし) 味噌汁(白菜)
27	土	つぶし粥 人参のペースト 玉ねぎのペースト	七倍粥 通ささみ といんげんのとりみ煮 人参の煮物	全粥 鶏肉といんげんの煮物 人参の煮物 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	鶏照り焼き丼(軟飯) きんぴらごぼう 味噌汁(玉ねぎ、わかめ)	おにぎり すまし汁(人参)