

2022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	12~15ヶ月
日	曜	10倍粥・ミルク	7倍粥・ミルク	5倍粥・小魚	軟飯・小魚
1	木	豆腐ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・豆腐すりつぶし 大根すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	ささみ・ひじき・大豆・人参柔らか煮 大根スティック 豆腐・大根・なめこ柔らかスープ	五目ひじき(ちくわ抜き) 大根スティック ふぶき汁
2	金	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 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煮 じゃが芋スティック ツナ・わかめ・もやし・人参・玉ねぎ柔らかスープ	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
5	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・ピーマン柔らかスパゲティ 人参スティック ツナ・もやし・人参柔らかスープ	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)
6	火	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 小松菜・人参・えのきの納豆和え 千切り大根・人参・えのき柔らかスープ	焼きししゃも 小松菜の納豆和え 千切り大根のスープ(にんにく抜き)
7	水	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・じゃが芋・ピーマン・もやし・人参柔らか煮 人参スティック 豆腐・なめこ・わかめの味噌汁	豚肉とじゃが芋の炒め物(竹の子抜き) 人参スティック 豆腐となめこの味噌汁
8	木	人参ペースト キャベツペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし キャベツすりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・ひじき・人参柔らか煮 きゅうり・人参・キャベツ柔らか煮 えのき・玉ねぎの味噌汁	卵焼き 塩昆布和え えのきと玉ねぎの味噌汁
9	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	牛肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋柔らかスープ じゃが芋スティック 大根・人参・水菜・きゅうり柔らかサラダ	ハヤシルウ じゃが芋スティック 大根と水菜のサラダ(ハム抜き)
12	月	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 鰹だしと野菜スープ	ささみ・白菜・もやし・玉ねぎ・ピーマン・人参・椎茸柔らかスープ 人参スティック ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン柔らかサラダ	栄養汁(生姜抜き) 人参スティック ツナサラダ
13	火	白菜ペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・白菜すりつぶし 人参すりつぶし 鰹だしと野菜スープ	白身魚の煮付け 白菜・小松菜・人参柔らか煮 わかめ・椎茸の澄まし汁	鯖の味噌煮(生姜抜き) 白菜のおかか和え はんぺんの澄まし汁(はんぺん抜き)
14	水	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	牛肉・ほうれん草・ピーマン・赤パプリカ・春雨柔らか煮 人参スティック 豆腐・わかめ・人参柔らかスープ	チャプチェ(にんにく抜き) 人参スティック 豆腐とわかめのスープ
15	木	キャベツペースト さつま芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・キャベツすりつぶし さつま芋マッシュ 煮干しだしと野菜スープ	鶏肝の柔らか煮 豆苗・もやし・人参・キャベツ・きゅうり柔らかサラダ さつま芋・玉ねぎ・わかめの味噌汁	鶏肝のしぐれ煮(生姜抜き) 豆苗の中華風サラダ(ハム抜き) さつま芋と玉ねぎの味噌汁
16	金	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・玉ねぎ・じゃが芋・人参柔らか煮 人参スティック 白菜・しめじの味噌汁	鶏じゃが(こんにやく抜き) 人参スティック 白菜としめじの味噌汁
19	月	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 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煮 大根スティック 大根・人参・椎茸柔らかスープ	高野豆腐のそぼろ煮 大根スティック のっぺい汁(ちくわ・生姜・こんにやく抜き)
20	火	キャベツペースト 人参ペースト 昆布だしと野菜スープ	白身魚・キャベツすりつぶし 人参すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	白身魚の煮付け ツナ・小松菜・人参・キャベツ柔らか煮 麩・わかめ・玉ねぎの味噌汁	鮭の塩焼き 海苔酢和え 麩とわかめの味噌汁
21	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	合い挽きミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・コーン柔らか煮 人参スティック マカロニ・キャベツ・人参・玉ねぎ柔らかスープ	わかめご飯 ハンバーグ ホットマリネ マカロニスープ(ベーコン抜き)
22	木	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 鰹だしと野菜スープ	豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし柔らか煮 人参スティック チンゲン菜・玉ねぎ・人参柔らかスープ	八宝菜(ちくわ・生姜抜き) 人参スティック むらくも汁
23	金	人参ペースト 大根ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・人参すりつぶし 大根すりつぶし 煮干しだしと野菜スープ	ささみ・焼き豆腐・ごぼう・人参・里芋柔らか煮 大根スティック 小松菜・玉ねぎ・わかめの味噌汁	けんちん煮 大根スティック 小松菜と油揚げの味噌汁
26	月	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 煮干しだしと野菜スープ	豚肉・千切り大根・人参・三度豆柔らか煮 じゃが芋スティック じゃが芋・玉ねぎの味噌汁	千切り大根と豚肉の炒め煮 じゃが芋スティック じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
27	火	玉ねぎペースト じゃが芋ペースト 昆布だしと野菜スープ	ささみ・玉ねぎすりつぶし 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・じゃが芋柔らかスープ じゃが芋スティック キャベツ・人参・きゅうり・コーン柔らかサラダ	チキンカレー(カレー粉抜き) じゃが芋スティック ミックスサラダ(ハム抜き)
28	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・うどん・玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン柔らか煮 人参スティック キャベツ・人参・玉ねぎ・椎茸柔らかスープ	焼うどん 人参スティック 野菜スープ(ベーコン抜き)

☆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: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比べて下さい。