

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 野菜のネパネバ和え 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 わかめ・玉ねぎ・さつま芋の味噌汁	鶏肉のすき焼き風煮(こんにやく抜き) 人参スティック さつま芋の味噌汁
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・ピーマン柔らかか煮 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	p 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	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
26	木	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)

☆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比べて下さい。