

# 12月離乳食予定献立表

令和3年

みやび認定こども園

作成者:上原典恵

日	曜日	初期(ごつくん期)5~6ヶ月	中期(もぐもぐ期)7~8カ月	後期(かみかみ期)9~11カ月	おやつ
調理形態		ヨーグルト状・ペースト	豆腐の固さ・マッシュ	バナナの固さ・柔らかく刻み	
1	水	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 コーンとキュウリのペースト すまし汁	全粥 野菜炒め煮 果物 刻みコーンとキュウリ煮 豆腐のすまし汁	軟飯 野菜炒め煮 果物 春雨サラダ煮 豆腐すまし汁	小倉あん入り パンケーキ
2	木	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 人参とインゲンペースト すまし汁	全粥 つぶし魚煮 果物 刻み根菜煮 小松菜のすまし汁	軟飯 魚の旨煮 果物 筑前煮 小松菜のすまし汁	胚芽パントースト
3	金	つぶし粥 じゃが芋ペースト 果汁 ほうれん草ペースト すまし汁	全粥 つぶしササミとじゃが芋煮 果物 刻みコーンとほうれん草煮浸し 野菜スープ	軟飯 ササミとじゃが芋煮 果物 コーンとほうれん草煮浸し 野菜スープ	パンケーキ
4	土	つぶし粥 ササミと野菜ペースト すまし汁 果汁	全粥 つぶしササミと野菜煮 チンゲン菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜炒め煮 チンゲン菜のすまし汁 果物	ハイハイ
6	月	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 野菜合わせペースト キャベツのすまし汁	全粥 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 キャベツのすまし汁	軟飯 白身魚の旨煮 果物 ヤングコーンと野菜煮 キャベツのすまし汁	ほうれん草入り パンケーキ
7	火	つぶし粥 パプリカと野菜ペースト 果汁 じゃが芋のマッシュ すまし汁	全粥 鶏肉とパプリカやわかか煮 ポテトサラダ煮 豆腐のすまし汁 果物	軟飯 鶏肉とパプリカの炒り煮 ポテトサラダ煮 豆腐のすまし汁 果物	コーンフレーク粥
8	水	 <b>お 弁 当 会</b> 			胚芽パントースト
9	木	つぶし粥 人参ペースト 果汁 インゲンのペースト すまし汁	あわ全粥 つぶしササミと玉ねぎ煮 果物 刻み切干大根イチ煮 玉ねぎのすまし汁	あわ軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 切干大根イチ煮 玉ねぎのすまし汁	人参入りおじや
10	金	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 キャベツのペースト 野菜スープ	あわ全粥 つぶしササミと野菜煮 果物 つぶし豆サラダ煮 ミネストローネ	あわ全粥 ササミと野菜煮 果物 豆サラダ煮 ミネストローネ	ふかし芋
11	土	つぶし粥 果汁 野菜の合わせペースト すまし汁	全粥 三色あんかけ丼 根菜すまし汁 果物	軟飯 三色あんかけ丼 根菜すまし汁 果物	ハイハイ
13	月	つぶし粥 野菜のあわせペースト 果汁 大根とキュウリのペースト すまし汁	全粥 ササミと野菜のミルク煮 果物 じゃこサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	軟飯 ササミと野菜のミルク煮 果物 じゃこサラダ煮 ほうれん草のすまし汁	ココアパンケーキ
14	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 インゲンと人参のペースト 豆腐のすまし汁	全粥 魚煮 果物 インゲンと人参のやわらか煮 豆腐のすまし汁	軟飯 魚煮 果物 インゲンと人参きんぴら煮 豆腐のすまし汁	じゃが芋お焼き
15	水	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 大根ときゅうりのペースト 冬瓜のすまし汁	全粥 つぶし鶏肉と野菜煮 果物 大根ときゅうりのやわらか煮 冬瓜のすまし汁	軟飯 鶏肉と野菜煮 果物 大根サラダ煮 冬瓜のすまし汁	コロコロおにぎり
16	木	つぶし粥 白身魚すり流し 果汁 じゃが芋と野菜ペースト 白菜スープ	麦全粥 白身魚ほぐし煮 果物 じゃが芋と野菜煮 白菜スープ	麦軟飯 白身魚煮 果物 じゃが芋と野菜煮 白菜スープ	胚芽パントースト
17	金	つぶし粥 つぶし豆腐の旨煮 果汁 ツナと人参ペースト すまし汁	全粥 つぶし豆腐チャンプルー煮 果物 ツナと人参やわらか煮 玉ねぎすまし汁	軟飯 豆腐チャンプルー煮 果物 ツナと人参煮 玉ねぎすまし汁	コーンフレーク粥
18	土	つぶし粥 野菜のペースト 果汁 チンゲン菜のスープ	全粥 野菜あんかけ チンゲン菜のスープ 果物	軟飯 野菜あんかけ チンゲン菜のスープ 果物	ハイハイ
20	月	つぶし粥 魚すり流し 果汁 野菜ペースト すまし汁	全粥 鮭ほぐし煮 果物 刻み野菜煮 野菜ミルクスープ	軟飯 鮭煮 果物 ササミと野菜煮 野菜ミルクスープ	オートミール粥
21	火	つぶし粥 人参ペースト 果汁 玉ねぎとインゲンペースト 豆腐のすまし汁	全粥 つぶしササミと玉ねぎ煮 果物 人参きんぴら煮 豆腐のすまし汁	軟飯 ササミと玉ねぎ煮 果物 人参きんぴら煮 豆腐のすまし汁	胚芽パントースト
22	水	つぶし粥 冬瓜と人参のペースト すまし汁 果汁	ジュージー すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 果物	ジュージー すまし汁 冬瓜のそぼろ煮 果物	蒸しパン
23	木	つぶし粥 野菜の合わせペースト 果汁 枝豆とキャベツのペースト すまし汁	きざみトマトスパゲティー 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	トマトスパゲティー 果物 枝豆サラダ煮 コーンスープ	人参入りおじや
24	金	 <b>お 弁 当 会</b>  <b>お 誕 生 日 会</b> 			
25	土	つぶし粥 野菜の合わせペースト すまし汁 果汁	全粥 刻みササミ野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	軟飯 ササミと野菜煮 小松菜のすまし汁 果物	ハイハイ
27	月	つぶし粥 果汁 キャベツと人参のペースト すまし汁	麦全粥 つぶし魚煮 果物 タナーチャンプルー煮 小松菜のすまし汁	麦軟飯 魚の煮付 果物 タナーチャンプルー煮 小松菜のすまし汁	コンフレーク粥
28	火	つぶし粥 魚のすり流し 果汁 きゅうりのペースト すまし汁	きざみ沖縄そば ササミと人参煮 きゅうりの旨煮 果物	沖縄そば ササミと人参煮 きゅうりスティック煮 果物	コロコロおにぎり

※食材の都合により献立を変更する事があります。

