

2023年度 12月 離乳食予定献立表

社会福祉法人 雲柱社 祖師谷保育園

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名	献立名	主な材料	献立名	主な材料	献立名	主な材料	
1 ・ 15 (金)	午前食 おかゆ にんじんペースト ほうれん草ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし 大根煮つぶし スープ	米 むきかだい・ほうれん草・人参 大根 じゃがいも	おかゆ まぐろの野菜あんかけ 大根サラダ 味噌汁 スティック人参	米 まぐろ・ほうれん草・人参 大根・きゅうり じゃがいも 人参	軟飯 鮭の野菜あんかけ 大根サラダ 味噌汁 スティック人参	米 鮭・米粉・なたね油・ほうれん草・人参 大根・きゅうり・なたね油・米酢 じゃがいも 人参	
	おやつ			さつまいもパン粥 スープ・スティックきゅうり さつまいもサンド スープ・スティックきゅうり	天然酵母食パン・さつまいも・豆乳 ねぎ・きゅうり 天然酵母食パン・さつまいも・豆乳 ねぎ・きゅうり	牛乳 さつまいもサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・さつまいも・バター ねぎ・塩	
2 ・ 16 (土)	午前食 おかゆ にんじんペースト さつまいもペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし さつまいも煮つぶし スープ	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも 小松菜	おかゆ ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも 小松菜 人参	軟飯 ささみ煮 さつまいも煮 スープ スティック人参	米 ささみ・玉葱・人参 さつまいも 小松菜・塩 人参	
	おやつ			煮うどん	うどん・人参・チンゲン菜	牛乳	牛乳	
4 ・ 18 (月)	午前食 おかゆ 小松菜ペースト にんじんペースト 野菜汁	煮うどん しらすとお麩の煮つぶし じゃがいも煮つぶし プレーンヨーグルト	うどん・大根・小松菜 しらす・白玉麩・人参 じゃがいも プレーンヨーグルト	肉みそうどん じゃがいもおやき プレーンヨーグルト スティックきゅうり	うどん・ねぎ・豚ひき肉・なたね油・大根 小松菜 じゃがいも・米粉・塩・なたね油 プレーンヨーグルト きゅうり	肉みそうどん スティックじゃがいも プレーンヨーグルト スティックきゅうり・りんご	うどん・ねぎ・豚ひき肉・なたね油・大根・小松菜 じゃがいも・米粉・なたね油 プレーンヨーグルト きゅうり・りんご	
	おやつ			しらす粥 味噌汁・スティック大根 しらすおにぎり 味噌汁・スティック大根	米・しらす キャベツ・大根 米・しらす・塩・刻みのり キャベツ・大根	牛乳 さばおにぎり 味噌汁・スティック大根	牛乳 米・さば・塩・刻みのり キャベツ・大根	
5 ・ 19 (火)	午前食 おかゆ ブロッコリーペースト 白菜ペースト 野菜汁	おかゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 絹豆腐・人参・玉葱 ブロッコリー 白菜	おかゆ 豆腐バーグ カリフラワー和え 味噌汁 スティック人参	米 絹豆腐・鶏ひき肉・玉葱・塩・なたね油 カリフラワー・人参 白菜 人参	軟飯 肉団子のあんかけ カリフラワー和え 味噌汁・スティック人参	米 鶏ひき肉・玉葱・なたね油 カリフラワー・人参 白菜・しめじ・人参	
	おやつ			きな粉粥 スープ・スティックきゅうり きな粉トースト スープ・スティックきゅうり	天然酵母食パン・きなこ・豆乳 ブロッコリー・きゅうり 天然酵母食パン・きなこ・豆乳 ブロッコリー・きゅうり	牛乳 きなこサンド スープ	牛乳 天然酵母食パン・きなこ・バター ブロッコリー・塩	
6 ・ (水)	午前食 おかゆ さつまいもペースト キャベツペースト 野菜汁	ミルクパン粥 白身魚煮つぶし キャベツ煮つぶし スープ	天然酵母食パン・ミルク まだら・さつまいも・ブロッコリー キャベツ チンゲン菜	トースト たらの野菜味噌煮 春雨和え スープ スティックきゅうり	天然酵母食パン まだら・さつまいも・ブロッコリー 春雨・キャベツ・人参・なたね油 チンゲン菜 きゅうり	食パン たらの野菜味噌煮 春雨和え スープ・スティックきゅうり みかん	天然酵母食パン まだら・米粉・なたね油・さつまいも・ブロッコリー 春雨・キャベツ・人参・米酢・塩・なたね油 チンゲン菜・塩・きゅうり みかん	
	おやつ			青菜粥 スープ・スティック人参 りんごの蒸しパン スープ・スティック人参	米・チンゲン菜 かぶ・人参 小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳 かぶ・人参 なたね油	牛乳 りんごの蒸しパン スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・りんご・豆乳・なたね油 かぶ・塩	
7 ・ 21 (木)	午前食 おかゆ にんじんペースト じゃがいもペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし 白菜煮つぶし スープ	米 ささみ・じゃがいも・人参 白菜 キャベツ	おかゆ じゃがバーグ 白菜和え ポトフスープ スティック人参	米 豚ひき肉・じゃがいも・玉葱・塩・なたね油 白菜・人参 じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー 人参	軟飯 ハンバーグ 白菜サラダ ポトフスープ スティック人参	米 豚ひき肉・玉葱・塩・なたね油 白菜・人参 じゃがいも・キャベツ・ブロッコリー・塩 人参	
	おやつ			わかめ粥 スープ・スティックきゅうり わかめパンケーキ 味噌汁・スティックきゅうり	米・わかめ もやし・きゅうり 小麦粉・ベーキングパウダー・わかめ・豆乳 もやし・きゅうり なたね油	牛乳 わかめパンケーキ 味噌汁	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・わかめ・豆乳・なたね油 もやし	
8 ・ 22 (金)	午前食 おかゆ 小松菜ペースト 大根ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし 小松菜煮つぶし スープ	米 むきかだい・玉葱・大根 小松菜 人参	おかゆ かじきのりんごソースがけ 小松菜和え スープ スティック大根	米 かじき・なたね油・りんご・玉葱 小松菜・人参 里芋 大根	軟飯 さわらのりんごソースがけ 小松菜サラダ スープ・スティック大根 フランス	米 さわら・米粉・なたね油・りんご・玉葱 小松菜・人参 里芋・ねぎ・塩・大根 フランス	
	おやつ			ツナ入りコーン炒めうどん 味噌汁・スティック人参 ツナ入りコーン炒めうどん 味噌汁・スティック人参	うどん・ツナ缶・ほうれん草・コーンクリーム缶 おくら・人参 うどん・ツナ缶・ほうれん草・コーンクリーム缶 おくら・人参 なたね油	牛乳 ツナ入りコーン炒めうどん 味噌汁・スティック人参	牛乳 うどん・ツナ缶・ほうれん草・コーンクリーム缶・なたね油 おくら・人参	

日 (曜日)	5,6か月頃 (前期) ごっくん期 (1回食)		7,8か月頃 (中期) もぐもぐ期 (2回食)		9~11か月頃 (後期) かみかみ期 (3回食)		12~15(18)か月頃 (完了期) ぱくぱく期 (乳児移行食)	
	献立名		献立名		献立名		献立名	
	主な材料		主な材料		主な材料		主な材料	
9 ・ 23 (土)	午前食	おかゆ 人参ペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 ささみ・人参・チンゲン菜 ブロッコリー かぼちゃ	おかゆ ささみ煮 ブロッコリー煮 スープ スティック人参 煮うどん	米 ささみ・人参・チンゲン菜 ブロッコリー かぼちゃ 人参 うどん・人参・チンゲン菜	軟飯 ささみ煮 ブロッコリー煮 スープ スティック人参 牛乳	米 ささみ・人参・チンゲン菜 ブロッコリー かぼちゃ・塩 人参 牛乳
	おやつ				煮うどん	うどん・人参・チンゲン菜	煮うどん	うどん・人参・チンゲン菜
11 (月)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト キャベツペースト 野菜汁	くたくたうどん ささみ煮つぶし かぼちゃ煮つぶし プレーンヨーグルト	うどん・キャベツ ささみ・人参・玉葱 かぼちゃ プレーンヨーグルト	あんかけうどん かぼちゃ和え プレーンヨーグルト スティックいんげん	うどん・豚ひき肉・キャベツ・もやし・にら なたね油 かぼちゃ・人参 プレーンヨーグルト いんげん	あんかけラーメン かぼちゃサラダ プレーンヨーグルト スティックいんげん・バナナ 牛乳	蒸し中華麺・豚ひき肉・キャベツ・もやし・にら・なたね油 かぼちゃ・人参・米酢・塩・なたね油 プレーンヨーグルト いんげん・バナナ 牛乳
	おやつ				しらす粥 味噌汁・スティック人参 しらすおにぎり 味噌汁・スティック人参	米・しらす・こねぎ 玉葱・人参 米・しらす・こねぎ 玉葱・人参	牛乳 しらすおにぎり 味噌汁	牛乳 米・しらす・こねぎ 玉葱
12 ・ 26 (火)	午前食	おかゆ かぼちゃペースト 白菜ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし かぼちゃ煮つぶし スープ	米 まだい・玉葱・人参 かぼちゃ 白菜	おかゆ たいの青のりあんかけ かぼちゃ煮 白菜スープ スティック人参	米 まだい・玉葱・青のり かぼちゃ 白菜・春雨・絹豆腐 人参	軟飯 たいの青のりあんかけ焼き かぼちゃ煮 白菜スープ・スティック人参 みかん 牛乳	米 まだい・米粉・なたね油・玉葱・青のり かぼちゃ 白菜・春雨・絹豆腐・塩・人参 みかん 牛乳
	おやつ				人参粥 味噌汁・スティックきゅうり キャロット蒸しパン 味噌汁・スティックきゅうり	米・人参 小松菜・きゅうり 小麦粉・ベーキングパウダー・人参・豆乳 小松菜・きゅうり なたね油	キャロット蒸しパン 味噌汁	小麦粉・ベーキングパウダー・人参・豆乳・なたね油 小松菜
13 ・ 27 (水)	午前食	おかゆ 人参ペースト じゃがいもペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし キャベツ煮つぶし スープ	米 ささみ・玉葱・人参 キャベツ なす	おかゆ たいの青のりあんかけ かぼちゃ煮 白菜スープ スティック人参	米・ささみ・じゃがいも・ブロッコリー・人参・ 米粉・豆乳・塩・なたね油 キャベツ・きゅうり なす 人参	豆乳カレーライス キャベツサラダ スティック人参 牛乳	米・ささみ・じゃがいも・ブロッコリー・人参・なす・なたね油 塩・ケチャップ・ソース・豆乳・小麦粉・バター・カレー粉 キャベツ・きゅうり・米酢・塩・なたね油 人参 牛乳
	おやつ				ブロッコリー粥 スープ・スティックきゅうり パンケーキ スープ・スティックきゅうり	米・ブロッコリー チンゲン菜・きゅうり 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・なたね油 チンゲン菜・きゅうり	牛乳 パンケーキ スープ	牛乳 小麦粉・ベーキングパウダー・豆乳・バター・なたね油 チンゲン菜・塩
14 ・ 28 (木)	午前食	おかゆ トマトペースト ブロッコリーペースト 野菜汁	おかゆ 豆腐煮つぶし ブロッコリー煮つぶし スープ	米 絹豆腐・トマト・ほうれん草 ブロッコリー 大根	おかゆ さつまバーグ ブロッコリー和え 味噌汁 スティックさつまいも	米 豚ひき肉・さつまいも・玉葱・塩・なたね油 ブロッコリー・人参 大根 さつまいも	軟飯 肉団子の甘酢あんかけ ブロッコリー和え 味噌汁・スティックさつまいも ラフランス 牛乳	米 豚ひき肉・玉葱・なたね油・米酢 ブロッコリー・人参 大根・さつまいも ラフランス 牛乳
	おやつ				炒めうどん スープ・スティック大根 炒めうどん スープ・スティック大根	うどん・人参・ねぎ・なたね油 ほうれん草・大根 うどん・人参・ねぎ・なたね油 ほうれん草・大根	牛乳 炒めうどん スープ・スティック大根	牛乳 うどん・人参・ねぎ・なたね油 ほうれん草・塩・大根
20 (水)	午前食	おかゆ 人参ペースト ほうれん草ペースト 野菜汁	おかゆ 白身魚煮つぶし ほうれん草煮つぶし スープ	米 まだい・トマト・玉葱 ほうれん草 さつまいも	おかゆ たいのトマトソースがけ ほうれん草和え スープ スティック人参	米 たい・トマト・玉葱 ほうれん草・もやし チンゲン菜 人参	軟飯 ぶりのトマトソースがけ ほうれん草のナムル スープ・スティック人参 みかん 牛乳	米 ぶり・トマト・玉葱 ほうれん草・もやし・ごま油 チンゲン菜・塩・人参 みかん 牛乳
	おやつ				スイートポテト 味噌汁・スティックさつまいも お好み焼き 味噌汁・スティックさつまいも	さつまいも・豆乳・塩・なたね油 ねぎ・さつまいも 小麦粉・キャベツ・ベーキングパウダー・塩 ねぎ・さつまいも なたね油	牛乳 お好み焼き 味噌汁	小麦粉・ベーキングパウダー・とろけるチーズ・塩・なたね油 ねぎ
25 (月)	午前食	おかゆ 人参ペースト キャベツペースト 野菜汁	おかゆ ささみ煮つぶし じゃがいも煮つぶし スープ	米 ささみ・玉葱・かぼちゃ じゃがいも キャベツ	おかゆ かぼちゃバーグ じゃがいも和え スープ スティック人参	米 鶏ひき肉・かぼちゃ・玉葱・塩・なたね油 じゃがいも・人参・きゅうり キャベツ 人参	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ スープ スティック人参 牛乳	米 鶏ひき肉・玉葱・塩・なたね油 じゃがいも・人参・きゅうり・米酢・塩・なたね油 キャベツ・塩 人参 牛乳
	おやつ				きなこ麩粥 スープ・スティックきゅうり きな粉麩ラスク スープ・スティックきゅうり	白玉麩・きな粉・豆乳 里芋・きゅうり 白玉麩・きな粉・なたね油 里芋・きゅうり	牛乳 きなこ麩ラスク スープ	牛乳 白玉麩・きな粉・なたね油 里芋・塩

※献立内容をよくご確認の上、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。何かありましたら、ご相談ください。
 ※前期～後期食には、個人に合わせたミルクを食後に、完了期には、午前食後に牛乳がつきます。
 ※後期おやつの上段はまだ手づかみ食べの難しいプレ期用おやつです。個人の咀嚼具合に応じたものを提供します。

※みそは米みそを使用しています。
 ※りんご、梨は、加熱して提供しています。
 ※当日、献立内容が変更となる場合もありますがご了承ください。