

離乳食予定献立表

NO.1

2014年
12月



日	曜日	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	完了期 午後おやつ	
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ		
1	月	しらす粥 にんじん煮 とろとろポテト	しらす粥 根菜煮 マッシュバナナ	納豆粥 レバー入マッシュポテト 胡瓜とわかめの和え物 角切りバナナ	納豆ご飯 ちむしんじ 胡瓜とわかめの酢の物 スライスバナナ	フランスパン パンダ乳又はミルク スティックセロリ	
2	火	なすのお粥 豆腐のすり流し 大根のおろし煮	なすのお粥 かぼちゃ豆腐 だいこん煮	豚肉野菜のケチャップライス かぼちゃ煮 大根とトマトのスープ スティック胡瓜	南瓜と茄子のカレー 大根サラダ ニラとコーンのスープ スティックチーズ	ぜんざい りんご	
3	水	10倍粥 魚の人参おろし煮 とろとろポテト	お粥 魚の野菜あんかけ じゃがいも煮	お粥 魚の野菜煮 ひじきとポテトのサラダ コーンスープ	軟飯〜ご飯 魚のごまダレ焼き ひじき炒め コーンスープ	せんべい パンダ乳又はミルク かき	
4	木	10倍粥 青菜豆腐 白菜煮	お粥 青菜豆腐 白菜煮	ひじきぞうすい ゆし豆腐アーサあん やさい煮 角切りバナナ	五目ご飯 ゆし豆腐アーサあん	ぜんざい なし	
5	金	10倍粥 魚とポテト煮 キャベツピュレ	お粥 魚のクリーム煮 キャベツ煮	ロールパン 魚のほぐし煮 キャベツサラダ ホワイトシチュー	ロールパン 鮭のムニエル キャベツサラダ ホワイトシチュー 黄桃	わかめおにぎり 麦茶又はミルク	
8	月	10倍粥 にんじん豆腐 とろとろポテト	鶏粥 キャベツ粥 じゃがいも煮	鶏ぞうすい ブロッコリーサラダ ポテトスープ	エビピラフ ブロッコリーサラダ 豆スープ 鉄ゼリー	ミレービスケット パンダ乳又はミルク バナナ	
9	火	10倍粥 魚とキャベツ煮 大根のおろし煮	お粥 魚の野菜煮 だいこん煮	お粥 魚の黄身焼き さやいんげん煮 大根の味噌汁	軟飯〜ご飯 白身魚のピカタ さやいんげん炒め 大根の味噌汁	野菜ブリッツ パンダ乳又はミルク ブルー	
10	水	10倍粥 青菜豆腐 とろとろポテト	納豆粥 ほうれん草スープ 根菜煮	納豆粥 肉じゃが 豆腐と青菜の味噌汁 オレンジ	納豆粥 カレー肉じゃが 豆腐と青菜の味噌汁 オレンジ	さつまいもボーロ パンダ乳又はミルク スティックセロリ	
11	木	10倍粥 魚と玉葱煮 にんじん煮 みかん	お粥 魚と玉葱煮 青菜煮 みかん	お粥 さばの煮つけ 人参しりしりー 青梗菜とI斤の味噌汁 みかん	軟飯〜ご飯 魚の有馬焼 人参しりしりー 青梗菜とI斤の味噌汁 みかん	もずくじゅーしー	
13	土	にんじん粥	にんじん粥	ベビーチャーハン	チャーハン 飲むヨーグルト又はミルク		
15	月	椎茸の香り粥 豆腐のすり流し さつまいものピュレ	椎茸の香り粥 青菜豆腐 さつまいものマッシュ	お粥 麻婆豆腐風煮 小松菜の和え物 麩のすまし汁	軟飯〜ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル しめじと麩のすまし汁	やきいも 麦茶又はミルク みかん	
16	火	きなこ粥 白菜煮 青菜のとろとろ煮	きなこ粥 魚と白菜の煮びたし ほうれん草煮	お粥 魚と白菜の煮びたし ほうれん草とコーン炒め かき卵汁	軟飯〜ご飯 魚のチーズ香りのせ ほうれん草とコーン炒め かき卵汁 黄桃	くずもち パンダ乳又はミルク	
17	水	10倍粥 豆腐のすり流し 大根のおろし煮	お粥 豆腐と大根煮 レタスのやわらか煮	お粥 豆腐のピカタ 大根煮 レタスの味噌汁	軟飯〜ご飯 擬製豆腐 大根と鶏の炒め煮 レタスの味噌汁	あずきクラッカー パンダ乳又はミルク りんご	
18	木	おべんとう					お米 de クリスマスケーキ 麦茶又はミルク みかん
19	金	10倍粥 青菜豆腐 マッシュバナナ	お粥 青菜豆腐 マッシュバナナ	沖縄そば 豆腐と野菜煮 角切りバナナ	沖縄そば 白和え スライスバナナ	しらす粥	

日	曜日	初期（5～6ヶ月頃）	中期（7～8ヶ月頃）	後期（9～11ヶ月頃）	完了期（12～18ヶ月頃）	完了期 午後おやつ
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ	
20	土	やさい粥	やさい粥	ベビーチキンライス	チキンライス りんごカルゲン	
22	月	しらす粥 大根のおろし煮 かぼちゃ煮	しらす粥 大根煮 かぼちゃ煮	鮭じゃこ粥 けんちん汁 かぼちゃ煮 みかん	鮭じゃこご飯 けんちん汁 かぼちゃの甘煮 みかん	クラッカーサンド 豆乳又はミルク
24	水	10倍粥 魚と青菜煮 白菜煮	お粥 魚の野菜煮 白菜煮	お粥 秋刀魚の煮つけ 白菜と鶏肉煮 そうめん汁	軟飯～ご飯 秋刀魚のかば焼き 白菜と鶏肉炒め そうめん汁	もずくパン パンダ乳又はミルク ブルー
25	木	かぼちゃ粥 豆腐のキャベツ煮 にんじん煮	かぼちゃ粥 豆腐のキャベツ煮 根菜煮	お粥 煮込みハンバーグ コールスローサラダ 南瓜ポタージュ いちご	おにぎり チキン唐揚げ ウィンナー コールスローサラダ 南瓜ポタージュ いちご	ごぼうチップ 麦茶又はミルク
26	金	10倍粥 しらすトマト煮 とろとろポテト	お粥 しらすトマト煮 じゃがいも煮	スパゲティミートソース 切干大根サラダ ポテトスープ みかん	スパゲティミートソース 切干大根サラダ きのこの清まし汁 みかん	菜飯 麦茶又はミルク
27	土	にんじん粥	にんじん粥	ぼろぼろじゅーしー	じゅーしー 豆乳又はミルク	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2014年
12月

No.1

日	曜日	食 材			
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ
1	月	精白米 しらす 人参 ジャガ芋	精白米 しらす ジャガ芋 人参 バナナ	精白米 納豆 ジャガ芋 豚レバー 胡瓜 もやし わかめ 人参 バナナ	精白米 納豆 海苔佃煮 豚レバー 豚肩ロース にんにく ジャガ芋 人参 玉葱 味噌 ねぎ 胡瓜 わかめ しらす もやし バナナ フランスパン パンダ乳 セロリ
2	火	精白米 なす 豆腐 片栗粉 大根	精白米 なす 豆腐 かぼちゃ 大根 人参	精白米 人参 なす 豚もも肉 ケチャップ 南瓜 大根 トマト 胡瓜	精白米 豚もも肉 ジャガ芋 玉葱 油 なす 人参 南瓜 りんご バター 薄力粉 カレー粉 大根 胡瓜 ツナ トマト ごま コーン なら わかめ 片栗粉 チーズ 金時豆 押麦 黒糖
3	水	精白米 ホキ 人参 ジャガ芋	精白米 ホキ 人参 キャベツ 片栗粉 ジャガ芋	精白米 ホキ キャベツ 人参 ジャガ芋 ひじき マヨネーズ コーン 玉葱	精白米 ホキ ごま 三温糖 ひじき 油揚げ 枝豆 チキアキ キャベツ しらたき 椎茸 コーン 玉葱 ベーコン 片栗粉 パセリ せんべい パンダ乳 柿
4	木	精白米 豆腐 ほうれん草 白菜 片栗粉	精白米 豆腐 ほうれん草 白菜 人参	精白米 ひじき 油揚げ 人参 ねぎ ゆし豆腐 アーサ 豚挽肉 片栗粉 ほうれん草 白菜 バナナ	精白米 鶏もも肉 人参 油揚げ たけのこ ねぎ ゆし豆腐 アーサ 豚挽肉 油 生姜 片栗粉 ほう れん草 白菜 えのき 削り節 バナナ ホットケ ーキ粉 薄力粉 卵 炭酸水 黒砂糖粉 パンダ乳
5	金	精白米 赤魚 キャベツ ジャがいも	精白米 赤魚 ジャガ芋 ミルク キャベツ 人参	ロールパン 鮭 片栗粉 キャベツ 人参 ジャガ芋 人参 鶏もも肉 玉葱 牛乳 パセリ	ロールパン 鮭 薄力粉 バター キャベツ コーン 人参 セロリ 油 ジャガ芋 鶏もも肉 玉葱 バター 牛乳 パセリ 黄桃 精白米 わかめ しらす
6	土	そうめん 人参 キャベツ	そうめん 人参 キャベツ	そうめん ツナ 人参 キャベツ ねぎ 油	そうめん ツナ 人参 キャベツ ねぎ りんごカルゲン
8	月	精白米 豆腐 人参 ジャガ芋	精白米 鶏ささ身 人参 キャベツ ジャガ芋	精白米 鶏ささ身 人参 玉葱 しめじ コーン キャベツ ブロッコリー 胡瓜 ジャガ芋 玉葱	精白米 油 バター 人参 玉葱 ブラックタイガー しめじ グリンピース ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 ミックスビーンズ ベーコン 玉葱 ジャガ芋 鉄ゼリー パンダ乳 バナナ
9	火	精白米 ホキ キャベツ 大根 片栗粉	精白米 ホキ キャベツ 人参 大根	精白米 ホキ 卵黄 さやいんげん 鶏もも肉 キャベツ 人参 コーン 大根 わかめ ねぎ 味噌	精白米 ホキ 薄力粉 卵 油 さやいんげん 鶏もも肉 キャベツ 人参 コーン 大根 わかめ ねぎ 味噌 バター パセリ 三温糖 人参 ごま パンダ乳 ブルーン
10	水	精白米 豆腐 ほうれん草 ジャがいも	精白米 納豆 ほうれん草 玉葱 ジャがいも ミルク 人参	精白米 納豆 ジャガ芋 豚もも肉 玉葱 人参 豆腐 ほうれん草 味噌 オレンジ	精白米 納豆 海苔佃煮 ジャガ芋 豚もも肉 玉葱 人参 グリンピース 油 三温糖 カレー粉 豆腐 ほうれん草 味噌 オレンジ さつま芋ポーロ パンダ乳 セロリ
11	木	精白米 赤魚 玉葱 人参 みかん	精白米 赤魚 玉葱 青梗菜 人参 みかん	精白米 さば 人参 ピーマン 玉葱 青梗菜 えのき 味噌 みかん	精白米 さば 生姜 にんにく 油 人参 卵 ピーマン 玉葱 青梗菜 えのき 味噌 みかん もずく 鶏挽肉 人参 なら
12	金	10倍粥 豆腐 人参 白菜 片栗粉	精白米 豆腐 人参 白菜 玉葱	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 卵 片栗粉 油 胡瓜 人参 白菜	精白米 鶏挽肉 豆腐 玉葱 油 パン粉 卵 白菜 胡瓜 人参 みかん マヨネーズ アーサ 竹輪 薄力粉 卵 キャベツ ねぎ たこ ウスターソース ケチャップ 青のり 削り節 パンダ乳
13	土	精白米 人参	精白米 人参	精白米 人参 長ネギ 卵	精白米 かに風味かまぼこ 長ネギ 卵 油 飲むヨーグルト
15	月	精白米 椎茸(だし) 豆腐 片栗粉 さつま芋	精白米 椎茸(だし) 豆腐 小松菜 さつま芋	精白米 豆腐 豚挽肉 椎茸 人参 味噌 片栗粉 小松菜 胡瓜 もやし 麩 三温糖	精白米 豚挽肉 豆腐 椎茸 人参 ピーマン にん にく 三温糖 片栗粉 小松菜 胡瓜 もやし ロー ースハム ごま しめじ 麩 ねぎ さつまいも みか ん
18	木	おべんとう			お米deクリスマスケーキ 麦茶又はミルク みかん
19	金	精白米 豆腐 ほうれん草 バナナ	精白米 豆腐 ほうれん草 バナナ	沖縄そば 人参 玉葱 ねぎ 豆腐 ほうれん草 バナナ	沖縄そば 玉葱 人参 昆布 ほうれん草 胡瓜 こんにゃく 椎茸 豆腐 ごま バナナ 精白米 しらす わかめ

日	曜日	食 材			
		ペースト状	舌でつぶせるかたさ	歯茎でつぶせるかたさ	歯茎でかめるかたさ
20	土	精白米 人参 玉葱	精白米 人参 玉葱	精白米 鶏ささ身 玉葱 グリンピース 人参 ケチャップ	精白米 鶏もも肉 玉葱 グリンピース 人参 油 ケチャップ りんごカルゲン
22	月	精白米 しらす 大根 片栗粉 かぼちゃ	精白米 しらす 大根 人参 かぼちゃ	精白米 鮭 しらす ねぎ 豆腐 油揚げ 人参 大根 長ネギ 油 かぼちゃ にら みかん	精白米 鮭 しらす ねぎ 豆腐 油揚げ 人参 ご ぼう 大根 長ネギ 油 かぼちゃ 三温糖 にら みかん クラッカー クリームチーズ ジャム
24	水	精白米 赤魚 青梗菜 白菜 片栗粉	精白米 赤魚 青梗菜 人参 白菜	精白米 秋刀魚 白菜 片栗粉 鶏もも肉 青梗菜 人参 そうめん しめじ みつ葉	精白米 秋刀魚 片栗粉 油 三温糖 生姜 白菜 鶏もも肉 青梗菜 人参 椎茸 そうめん しめじ みつ葉 もずくパン パンダ乳 ブルーン
25	木	精白米 かぼちゃ 豆腐 キャベツ 人参	精白米 かぼちゃ 豆腐 キャベツ 玉葱 じゃが芋 人参	精白米 豚挽肉 玉葱 パン粉 卵 ミルク 薄力粉 キャベツ コーン 人参 南瓜 じゃが芋 精白米 バター 牛乳 いちご	精白米 ツナ 味噌 三温糖 鶏もも肉 片栗粉 薄力粉 にんにく ウィンナー キャベツ コーン 人参 マヨネーズ 南瓜 じゃが芋 精白米 玉葱 バター 牛乳 生クリーム いちご ごぼうチップ
26	金	精白米 しらす トマト じゃが芋	精白米 しらす トマト じゃが芋	スパゲティ 合挽肉 豚レバー 玉葱 人参 トマト ケチャップ バター 油 胡瓜 じゃがいも みかん	スパゲティ 合挽肉 豚レバー 玉葱 人参 トマト ケチャップ バター 油 切干大根 胡瓜 ツナ えのき しめじ ねぎ みかん 精白米 からし菜 しらす
27	土	精白米 人参	精白米 人参	精白米 豚もも肉 椎茸 ごぼう 人参 ねぎ	精白米 豚もも肉 椎茸 ごぼう 人参 ねぎ 豆乳
29	月				
30	火				
31	水				

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。