



12月 離乳食 献立表



令和5年

きららうえばる保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	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(柔らかく刻む)	果物	おやつ (3回食から)	※
1	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ	オレンジ果汁	さつま芋サンド	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋マッシュ 小松菜スープ	オレンジ		
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ			
2	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ	バナナ果汁	鶏おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ワカメのみそ汁			
4	月	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮すり流し ブロッコリーサラダマッシュ 南瓜スープ	りんご果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 ブロッコリーつぶしサラダ 南瓜スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 ブロッコリーサラダ 南瓜スープ			
5	火	初期	つぶし粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ポテトサラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ果汁	鶏粥 レタススープ	
		中期	全粥 白身魚とトマトのつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 白身魚のトマト煮 ポテトサラダ ワカメスープ			
6	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 人参ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 豆腐のみそ汁			
7	木	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し 南瓜サラダペースト オニオンスープ	オレンジ果汁	ササミおじや 南瓜スープ	
		中期	全粥 つぶしマーボー豆腐 南瓜サラダマッシュ オニオンスープ	オレンジ		
		後期	軟飯 マーボー豆腐 南瓜サラダ オニオンスープ			
8	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 冬瓜スープ	みかん果汁	おじや キャベツスープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 キャベツつぶしサラダ すまし汁	みかん		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 キャベツサラダ すまし汁			
9	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し キャベツサラダマッシュ 大根スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 つぶしツナサラダ 大根のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐の野菜煮 ツナサラダ 大根のすまし汁			
11	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 冬瓜すり流し 白菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁			
12	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト すましスープ	みかん果汁	おじや じゃが芋スープ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋つぶし煮 みそ汁	みかん		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 みそ汁			
13	水	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすり流し汁	りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のすまし汁			
14	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 人参ペースト すましスープ	オレンジ果汁	パンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 人参つぶし煮 ゆし豆腐	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 人参しりしり煮 ゆし豆腐			
15	金	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトマッシュ 大根スープ	みかん果汁	りんごパンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ポテトサラダ 大根スープ	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉と野菜の煮物 ポテトサラダ 大根スープ			
16	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し さつま芋サラダマッシュ 小松菜スープ	バナナ果汁	ツナおじや 豆腐のすまし汁	
		中期	全粥 豆腐と野菜のつぶし煮 さつま芋つぶしサラダ 小松菜のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ さつま芋サラダ 小松菜のみそ汁			
18	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜と豆腐のすり流し すましスープ	りんご果汁	ツナおにぎり 小松菜スープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 小松菜つぶし白和え うどん汁	煮りんご		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁			
19	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	オレンジ果汁	きなこパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 つぶし和え物 ゆし豆腐	オレンジ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 ゆし豆腐			
20	水	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し ほうれん草スープ	りんご果汁	さつま芋おやき	
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐の煮物 ほうれん草スープ	煮りんご		
		後期	軟飯 ささみと野菜の煮物 豆腐の煮物 ほうれん草スープ			
21	木	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し さつま芋マッシュ 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	バナナパンケーキ	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 豆腐のすまし汁	バナナ		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 さつま芋の煮物 豆腐のすまし汁			
22	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ	りんご果汁	南瓜おやき	
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁	煮りんご		
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁			
23	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト キャベツの和え物マッシュ すましスープ	バナナ果汁	ツナおじや キャベツスープ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 キャベツのつぶし和え物 みそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 キャベツの和え物 ワカメのみそ汁			
25	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ オニオンスープ	みかん果汁	クリスマス パンケーキ	
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 ブロッコリーつぶしサラダ オニオンスープ	みかん		
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ オニオンスープ			
26	火	初期	つぶし粥 豆腐のすり流し ポテトマッシュ オニオンスープ	りんご果汁	煮込みうどん	
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 ポテトサラダ オニオンスープ	煮りんご		
		後期	軟飯 豆腐の煮物 ポテトサラダ すまし汁			
27	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 大根ペースト 豆腐のすり流し汁	バナナ果汁	チーズパンケーキ	
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁	バナナ		
		後期	軟飯 白身魚と野菜の煮物 大根の煮物 豆腐のみそ汁			
28	木	初期	つぶし粥 魚のすり流し 和え物マッシュ すましスープ	みかん果汁	鮭おにぎり 南瓜スープ	
		中期	全粥 魚のつぶし煮 つぶし和え物 ソーメン汁	みかん		
		後期	軟飯 魚の煮物 和え物 ソーメン汁			

※ 食材の都合により献立を変更する事があります。
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。
 ※ 28日(木)が御用納めになります。