

12月離乳食献立表



<調理方法について>

- ・子どもがおいしく食べやすく調理することを基本に考えたいと思います。

野菜類は大きく切って煮汁を十分に含ませます。
- ➡
- 初期： 柔らかく煮たものをすりつぶし、煮汁でのばす。

中期： { 柔らかく煮たものを粗くつぶし、煮汁でのばす。  
柔らかく煮たものを手づかみが出来る大きさと与える。

※ 事情により一部献立が変更する場合があります。ご了承の程よろしくお願ひします。

また、離乳食の進み具合は個人差がありますので、そのお子様に合った形で進めさせていただきます。

※ 給食と同じ献立には★マークを付けています。

| 八尾市こども若者部こども施設運営課 |     |                                                  |                                         |       |                                                  |                                         |                                             |
|-------------------|-----|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
|                   | 初期  |                                                  |                                         | 中期・後期 |                                                  | 補食                                      |                                             |
| 2<br>(月)          | おかゆ | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>かたくり粉          | にんじんペースト<br>にんじん                        | おかゆ   | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>かたくり粉          | にんじんグラッセ<br>にんじん<br>油                   | お麩そうめん<br>そうめん、麩                            |
| 3<br>(火)          | おかゆ | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>にんじん         | ポテトスープ<br>じゃが芋<br>かたくり粉                 | おかゆ   | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>ブロッコリー<br>たまねぎ<br>にんじん         | ポテトスープ<br>じゃが芋<br>かたくり粉                 | むしパン<br>小麦粉、バター<br>牛乳                       |
| 4<br>(水)          | おかゆ | ペースト煮<br>高野豆腐                                    | ベトベト煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん           | おかゆ   | 呉汁<br>ゆで大豆<br>かたくり粉                              | やわらか煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん           | マカロニあべ川<br>ツイストマカロニ<br>きな粉                  |
| 5<br>(木)          | おかゆ | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | りんご煮<br>りんご                             | おかゆ   | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | りんご煮<br>りんご                             | さつま芋の甘煮<br>さつま芋                             |
| 6<br>(金)          | おかゆ | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん             | かぼちゃのマッシュ<br>かぼちゃ                       | おかゆ   | 豆腐と野菜煮<br>豆腐<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん             | かぼちゃの角煮<br>かぼちゃ                         | ★にんじんとりんごのゼリー<br>ゼリー<br>にんじんジュース<br>りんごジュース |
| 7<br>(土)          |     | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                                | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  |       | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                                | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  | アンパンマンのベビーせんべい                              |
| 9<br>(月)          | おかゆ | 魚ペースト<br>白身魚                                     | つぶし煮<br>じゃが芋<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん    | おかゆ   | 魚のほぐし煮<br>白身魚                                    | サイコロ煮<br>じゃが芋<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん   | ★豆腐スコーン<br>豆腐、小麦粉、牛乳<br>バター、いちごジャム          |
| 10<br>(火)         | おかゆ | 豆腐ペースト<br>豆腐                                     | ベトベト煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | おかゆ   | 煮奴<br>豆腐                                         | やわらか煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | かぼちゃのパンケーキ<br>かぼちゃ、小麦粉<br>牛乳、油              |
| 11<br>(水)         |     | じゃこ入りそうめん<br>そうめん<br>じゃこ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん | じゃが芋マッシュ<br>じゃが芋                        |       | じゃこ入りそうめん<br>そうめん<br>じゃこ<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん | じゃが芋の角煮<br>じゃが芋                         | そうすい<br>ごはん、にんじん、チンゲン菜                      |
| 12<br>(木)         | おかゆ | 魚のペースト<br>白身魚                                    | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  | おかゆ   | 魚のほぐし煮<br>白身魚                                    | とろとろ煮<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  | 牛乳寒天<br>牛乳、粉寒天                              |
| 13<br>(金)         | おかゆ | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん           | ブロッコリーのペースト<br>ブロッコリー                   | おかゆ   | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん           | ブロッコリーのつぶし煮<br>ブロッコリー                   | さつま芋とりんごの重ね煮<br>さつま芋、りんご                    |
| 14<br>(土)         |     | あけぼのがゆ<br>おかゆ<br>にんじん                            | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>かたくり粉 |       | あけぼのがゆ<br>おかゆ<br>にんじん                            | 豆腐のあんかけ<br>豆腐<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>かたくり粉 | アンパンマンのベビーせんべい                              |

|           | 初期                                       |                                                  |                                         | 中期・後期                                    |                                                  |                                         | 補食                                    |
|-----------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 16<br>(月) | おかゆ                                      | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                                | おろし煮<br>こまつ菜<br>だいこん<br>にんじん            | おかゆ                                      | ちりめん煮<br>じゃこ<br>ふ                                | おろし煮<br>こまつ菜<br>だいこん<br>にんじん            | おやき<br>じゃが芋、たまねぎ、にんじん<br>かたくり粉、油      |
| 17<br>(火) | おかゆ                                      | 魚のあんかけ<br>白身魚<br>きゃべつ<br>だいこん<br>にんじん<br>かたくり粉   | さつま芋のマッシュ<br>さつま芋                       | おかゆ                                      | 魚のあんかけ<br>白身魚<br>きゃべつ<br>だいこん<br>にんじん<br>かたくり粉   | さつま芋の角煮<br>さつま芋                         | チーズビスケット<br>小麦粉<br>ピピピチーズ<br>バター、牛乳、油 |
| 18<br>(水) | つぶしそうめん<br>そうめん<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>にんじん | 豆腐ペースト<br>豆腐                                     |                                         | 煮込みそうめん<br>そうめん<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>にんじん | 煮奴<br>豆腐                                         |                                         | かぼちゃプリン風<br>かぼちゃ、粉寒天                  |
| 19<br>(木) | おかゆ                                      | ペースト煮<br>高野豆腐                                    | ベトベト煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | おかゆ                                      | 呉汁<br>ゆで大豆<br>かたくり粉                              | やわらか煮<br>こまつ菜<br>たまねぎ<br>にんじん           | 煮りんご<br>りんご                           |
| 20<br>(金) | おかゆ                                      | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>フロッコリー<br>たまねぎ<br>にんじん         | ポテトスープ<br>じゃが芋<br>かたくり粉                 | おかゆ                                      | じゃこと野菜煮<br>じゃこ<br>フロッコリー<br>たまねぎ<br>にんじん         | ポテトスープ<br>じゃが芋<br>かたくり粉                 | ブラマンジェ<br>牛乳、かたくり粉                    |
| 21<br>(土) |                                          | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                                | とろとろ煮<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 |                                          | 魚がゆ<br>おかゆ<br>白身魚                                | とろとろ煮<br>ほうれん草<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | ★マカロニあべ川<br>ツイストマカロニ、きな粉              |
| 23<br>(月) | おかゆ                                      | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん             | かぼちゃスープ<br>かぼちゃ<br>かたくり粉                | おかゆ                                      | 魚と野菜煮<br>白身魚<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん             | かぼちゃスープ<br>かぼちゃ<br>かたくり粉                | わらび餅のシロップかけ<br>わらび粉                   |
| 24<br>(火) | おかゆ                                      | ペースト煮<br>高野豆腐                                    | ベトベト煮<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>にんじん          | おかゆ                                      | きざみ煮<br>高野豆腐                                     | やわらか煮<br>チンゲン菜<br>たまねぎ<br>にんじん          | じゃが芋の煮ころがし<br>じゃが芋                    |
| 25<br>(水) | おかゆ                                      | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | じゃが芋のマッシュ<br>じゃが芋                       | おかゆ                                      | じゃこのあんかけ<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉 | じゃが芋の角煮<br>じゃが芋                         | ★ぶどうゼリー<br>ゼリー、ぶどうジュース                |
| 26<br>(木) | おかゆ                                      | 魚ペースト<br>白身魚                                     | とろとろ煮<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  | おかゆ                                      | 魚のほぐし煮<br>白身魚                                    | とろとろ煮<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>かたくり粉  | アンパンマンのベビーせんべい                        |
| 27<br>(金) |                                          | じゃこ入りそうめん<br>そうめん<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ         | にんじんペースト<br>にんじん                        |                                          | じゃこ入りそうめん<br>そうめん<br>じゃこ<br>きゃべつ<br>たまねぎ         | にんじんグラッセ<br>にんじん<br>油                   | そうすい<br>ごはん、にんじん、きゃべつ                 |
| 28<br>(土) |                                          | おじや<br>おかゆ<br>たまねぎ<br>にんじん                       | ペースト煮<br>高野豆腐                           |                                          | おじや<br>おかゆ<br>たまねぎ<br>にんじん                       | きざみ煮<br>高野豆腐                            | お麩そうめん<br>そうめん、麩                      |

