

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
1 (月)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	ベトベト煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	やわらか煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん	むしパン 小麦粉、バター 牛乳
2 (火)	おかゆ	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	豆腐のソテー 豆腐 油	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	さつま芋スティック さつま芋、油
3 (水)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	サイコロ煮 じゃが芋 ブロッコリー たまねぎ にんじん	煮りんご りんご
4 (木)	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん		さつま芋のマッシュ さつま芋	じゃこ入りそうめん そうめん じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん		さつま芋の角煮 さつま芋	そうすい ごはん、にんじん きゃべつ
5 (金)	おかゆ	魚入りマッシュ 白身魚 じゃが芋	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のおやき 白身魚 じゃが芋 かたくり粉 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	★にんじんとりんごのゼリー ゼリー にんじんジュース りんごジュース
6 (土)	おじや おかゆ たまねぎ にんじん		ペースト煮 高野豆腐	おじや おかゆ たまねぎ にんじん		きざみ煮 高野豆腐	アンパンマンのベビーせんべい
8 (月)	おかゆ	豆腐ペースト 豆腐	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	おかゆ	煮奴 豆腐	おろし煮 ほうれん草 だいこん にんじん	おやき じゃが芋、にんじん かたくり粉、油
9 (火)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	さつま芋の甘煮 さつま芋
10 (水)	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋のマッシュ じゃが芋	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ にんじん かたくり粉	じゃが芋の角煮 じゃが芋	ごまクッキー 小麦粉、バター 牛乳、白ごま、油
11 (木)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ ふ	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	マカロニあべ川 ツイストマカロニ、きな粉
12 (金)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	とろとろ煮 ブロッコリー たまねぎ にんじん かたくり粉	アップルポテト さつま芋、りんご バター、油
13 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん		魚と野菜煮 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ	あけぼのがゆ おかゆ にんじん		魚と野菜煮 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ	アンパンマンのベビーせんべい

	初期			中期・後期			補食
15 (月)	おかゆ	豆腐のすり流し 豆腐 かたくり粉	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ	豆腐のソテー 豆腐 油	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	★かぼちゃスコーン 小麦粉、牛乳 バター、かぼちゃ
16 (火)	おかゆ	魚ペースト 白身魚	つぶし煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	魚のほぐし煮 白身魚	サイコロ煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	りんごの寒天ゼリー りんご、粉寒天
17 (水)		つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	豆腐ペースト 豆腐		煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	煮奴 豆腐	チーズビスケット 小麦粉、棒チーズ バター、牛乳、油
18 (木)	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ ブロッコリー たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	じゃこのあんかけ じゃこ ブロッコリー たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	スティックポテト じゃが芋、油
19 (金)	おかゆ	魚のすり流し 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	やわらか煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	ブラマンジェ 牛乳、かたくり粉
20 (土)		しらすがゆ おかゆ じゃこ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉		しらすがゆ おかゆ じゃこ	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	★マカロニあべ川 ツイストマカロニ きな粉
22 (月)	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	かぼちゃのマッシュ かぼちゃ	おかゆ	じゃこと野菜煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん	かぼちゃの角煮 かぼちゃ	上新粉クッキー 上新粉、小麦粉 レーズン、油
23 (火)		つぶしそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚		煮込みそうめん そうめん きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	じゃがバター じゃが芋、バター
24 (水)	おかゆ	ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ	きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
25 (木)	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ い	つぶし煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ	ちりめん煮 じゃこ い	サイコロ煮 じゃが芋 こまつ菜 たまねぎ にんじん	アンパンマンのベビーせんべい
26 (金)	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんペースト にんじん	おかゆ	魚のあんかけ 白身魚 きゃべつ たまねぎ かたくり粉	にんじんグラッセ にんじん 油	そうすい ごはん、にんじん きゃべつ
27 (土)		おじや おかゆ たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐		おじや おかゆ たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	お麩そうめん そうめん、い

