

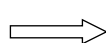


12月離乳食献立表

<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できる大きさに与える。

※ 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申し上げます。

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 (後期)
1 (水)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	とろとろ煮 ほうれん草 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 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	お好み焼き 小麦粉、豚ミンチ じゃが芋、きゃべつ、油
2 (木)	おかゆ おろし煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ おろし煮 じゃこ はくさい たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、さつまい
3 (金)	おかゆ すり流し汁 豆腐 かたくり粉	ベトベト煮 チンゲン菜 たまねぎ にんじん	おかゆ 豆腐ステーキ 豆腐 油	やわらか煮 チンゲン菜 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
4 (土)	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	ポテトがゆ おかゆ じゃが芋	魚と野菜煮 白身魚 きゃべつ たまねぎ にんじん	
6 (月)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ チンゲン菜 だいこん にんじん かたくり粉	マッシュ さつまい	おかゆ とろとろ煮 じゃこ チンゲン菜 だいこん にんじん かたくり粉	角煮 さつまい	牛乳寒天 牛乳 粉寒天
7 (火)	つぶしうどん うどん ほうれん草 たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みうどん うどん ほうれん草 たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	スティックポテト じゃが芋、油
8 (水)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ ちりめん煮 じゃこ ふ	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	さつまいの甘煮 さつまい
9 (木)	おかゆ とろとろ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	おかゆ 魚のスープ煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ごままぶし じゃが芋 ごま	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉
10 (金)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	ベトベト煮 きゃべつ 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 きゃべつ たまねぎ にんじん	レーズン入りビスケット 小麦粉、バター レーズン、油
11 (土)	おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	すり流し汁 白身魚 かたくり粉	おじや おかゆ きゃべつ たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	
13 (月)	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 チンゲン菜 だいこん にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	おかゆ 豆腐のあんかけ 豆腐 チンゲン菜 だいこん にんじん かたくり粉	カボチャスープ かぼちゃ 粉ミルク	わらび餅のアップかけ わらび粉
14 (火)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	手作りウインナー 豚ミンチ みそ

15 (水)	つぶしそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	ペースト煮 高野豆腐	煮込みそうめん そうめん はくさい たまねぎ にんじん	きざみ煮 高野豆腐	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
16 (木)	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	おかゆ 魚と野菜煮 白身魚 ほうれん草 たまねぎ にんじん	りんご煮 りんご	かぼちゃプリン風 かぼちゃ 粉寒天
17 (金)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	マッシュ じゃが芋	おかゆ やわらか煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	角煮 じゃが芋	★手作りむしパン 小麦粉、バター 牛乳、レーズン
18 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	とろとろ煮 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	魚のスープ煮 白身魚 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	
20 (月)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい だいこん にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい だいこん にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
21 (火)	つぶしうどん うどん じゃこ だいこん にんじん	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	煮込みうどん うどん じゃこ だいこん にんじん	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	コロコロポテト じゃが芋 きな粉
22 (水)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	おろし煮 こまつ菜 たまねぎ にんじん	煮りんご りんご
23 (木)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	ベトベト煮 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん	さつま芋のごま団子 さつま芋 白ごま 油
24 (金)	おかゆ じゃこ入りマッシュ じゃこ じゃが芋	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 大豆入りおやき ゆで大豆 じゃが芋 かたくり粉 油	とろとろ煮 きゃべつ たまねぎ にんじん かたくり粉	チーズビスケット 小麦粉、 ビビチーズ、 バター、牛乳、油
25 (土)	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚ペースト 白身魚	おじや おかゆ こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のホイル焼 白身魚 油	
27 (月)	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ おろし煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
28 (火)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	ベトベト煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	やわらか煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	ふラスク ふ バター

