

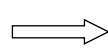


# 12月離乳食献立表

<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。  
 後期：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 (木)	おかゆ すり流し汁 白身魚 かたくり粉	おろし煮 はくさい たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のほぐし煮 白身魚	おろし煮 はくさい たまねぎ にんじん	★豆腐スコーン 豆腐、小麦粉 牛乳、バター いちごジャム
2 (金)	おかゆ ペースト煮 高野豆腐	つぶし煮 じゃが芋 たまねぎ ブロッコリー	おかゆ きざみ煮 高野豆腐	サイコロ煮 じゃが芋 たまねぎ ブロッコリー	ココロポテト さつま芋、きな粉
3 (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	
5 (月)	おかゆ つぶし煮 じゃこ ほうれん草 じゃが芋 たまねぎ	ペースト煮 にんじん	おかゆ サイコロ煮 じゃこ ほうれん草 じゃが芋 たまねぎ	人参グラッセ にんじん 油	★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 (火)	おかゆ すり流し汁 白身魚 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 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	チーズビスケット 小麦粉、 ピピチーズ、 バター、牛乳、油
7 (水)	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	かぼちゃの茶巾 かぼちゃ レーズン
8 (木)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	おかゆ やわらか煮 じゃこ きゃべつ たまねぎ にんじん	さつま芋スープ さつま芋 粉ミルク	わらび餅のOPP かけ わらび粉
9 (金)	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	スティックポテト じゃが芋 油
10 (土)	あけぼのがゆ おかゆ にんじん	豆腐のあんかけ 豆腐 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	豆腐のあんかけ 豆腐 チンゲン菜 たまねぎ かたくり粉	
12 (月)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい だいこん にんじん	マッシュ さつま芋	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 はくさい だいこん にんじん	角煮 さつま芋	むしパン 小麦粉、バター 牛乳、レーズン
13 (火)	つぶしそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ポテトスープ じゃが芋 かたくり粉	煮込みそうめん そうめん じゃこ チンゲン菜 たまねぎ にんじん	ごままぶし じゃが芋 白ごま	あべ川寒天 粉寒天 きな粉
14 (水)	おかゆ 魚ペースト 白身魚	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 魚のホイル焼 白身魚 油	とろとろ煮 ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ふラスク ふ、バター

15 (木)	おかゆ ベトベト煮 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 やわらか煮 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	さつまいもとりんごの重ね煮 さつまいも りんご
16 (金)	おかゆ すり流し汁 豆腐 かたくり粉	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 豆腐ステーキ 豆腐 油	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	じゃが芋の煮ころがし じゃが芋
17 (土)	おじや おかゆ こまつ菜 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 こまつ菜 たまねぎ にんじん	魚のほぐし煮 白身魚	
19 (月)	おかゆ ベトベト煮 じゃこ ふ	つぶし煮 じゃが芋 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	サイコロ煮 じゃが芋 ほうれん草 たまねぎ にんじん	★ぶどうゼリー ゼリー ぶどうジュース
20 (火)	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	大根のつぶし煮 だいこん	おかゆ 豆腐と野菜煮 豆腐 きゃべつ たまねぎ にんじん	大根のやわらか煮 だいこん	煮りんご りんご
21 (水)	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのペースト ブロッコリー	おかゆ とろとろ煮 じゃこ ほうれん草 たまねぎ にんじん かたくり粉	ブロッコリーのつぶし煮 ブロッコリー	じゃがバター じゃが芋 バター
22 (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 呉汁 ゆで大豆 かたくり粉	やわらか煮 はくさい たまねぎ にんじん	かぼちゃプリン風 かぼちゃ 粉寒天
23 (金)	おかゆ 豆腐ペースト 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	おかゆ 煮奴 豆腐	おろし煮 チンゲン菜 だいこん にんじん	上新粉クッキー 小麦粉、上新粉 レーズン、油
24 (土)	魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	魚がゆ おかゆ 白身魚	とろとろ煮 はくさい たまねぎ にんじん かたくり粉	
26 (月)	おかゆ 魚ペースト 白身魚	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	おかゆ 魚のホイル焼 白身魚 油	おろし煮 きゃべつ たまねぎ にんじん	牛乳寒天 牛乳、粉寒天
27 (火)	つぶしそうめん そうめん ほうれん草 たまねぎ にんじん	ベトベト煮 じゃこ ふ	煮込みそうめん そうめん ほうれん草 たまねぎ にんじん	ちりめん煮 じゃこ ふ	手作りウインナー 豚ミンチ みそ
28 (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	かたくり粉のきな粉かけ かたくり粉 きな粉

