

# 令和2年度 12月 離乳食献立表 (NO1)

保育課

日	A (初期) 6か月	B (中期) 7~8か月	C (後期) 9~11か月	D (完了期) 12~18か月
1 15 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のトロロ煮 (豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(玉ねぎ・にんじん・キャベツ・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・にんじん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・キャベツ・だし汁)	かた粥 ミートローフ(調味料1/3量、卵1/3量まで、ケチャップ少量、こしょう除く) ゆで野菜(調味料1/3量) 豆腐とかぶのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ミートローフ(調味料半量、卵2/3量まで、ケチャップ・こしょう少量) ゆで野菜(調味料半量) 豆腐とかぶのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク 磯風味ポテト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 磯風味ポテト(調味料半量)
2 16 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(白菜・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(白菜・にんじん・だし汁)	かた粥 ぶりの照り焼き(調味料1/3量) 白菜のけずり節和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) かき卵汁(だし汁で3倍に薄める、卵1/3量まで、わかめよく洗う)	軟飯 ぶりの照り焼き(調味料半量) 白菜のけずり節和え(調味料半量、けずりぶし粉状) かき卵汁(だし汁で2倍に薄める、卵2/3量まで、わかめよく洗う)
	育児用ミルク	育児用ミルク 小松菜粥(米・小松菜・だし汁)	育児用ミルク 豚肉とごぼうのごはんのかた粥(調味料1/3量、ごぼう除く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 豚肉とごぼうのごはんの軟飯(調味料半量)
3 17 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・じゃがいも・小松菜葉先・だし汁・でんぶん)	お粥 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(大豆(皮を除き刻む)・にんじん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(白菜・小松菜・だし汁)	かた粥 鶏肉のごまみそ焼き(調味料1/3量、ごまよく擦る) 大豆サラダ(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、ハム少量、マヨネーズ少量) 野菜スープ(だし汁で3倍に薄める、こしょう除く)	軟飯 鶏肉のごまみそ焼き(調味料半量、ごまよく擦る) 大豆サラダ(調味料半量、大豆皮を除き刻む、ハム少量、マヨネーズ少量) 野菜スープ(だし汁で2倍に薄める、こしょう少量)
	育児用ミルク	育児用ミルク 青のり粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク 青のりごはんのかた粥(米・青のり・だし汁)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 蒸しケーキ
4 18 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 焼き豆腐の煮つぶし(焼き豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・白菜・だし汁・でんぶん)	お粥 焼き豆腐と野菜の煮物(焼き豆腐・白菜・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 すきやき風煮(調味料1/3量、しらす除く) 油揚げともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ除く、もやし細かく刻む)	軟飯 すきやき風煮(調味料半量、しらす細かく刻む) 油揚げともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻んで少量、もやし細かく刻む)
	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん・だし汁)	育児用ミルク 骨太ごはんのかた粥(調味料1/3量、さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 骨太ごはんの軟飯(調味料半量、さくらえび・ちりめんじゃこ粉状)
5 19 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁)	かた粥 カレー肉じゃが(調味料1/3量、カレー粉・こしょう除く、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) 鮎とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)	軟飯 カレー肉じゃが(調味料半量、カレー粉・こしょう・ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くまたは抜く) 鮎とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのきだけ細かく刻んで少量)
	育児用ミルク	育児用ミルク		
7 21 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 高野豆腐の煮物(高野豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 高野豆腐と野菜の煮物(高野豆腐・にんじん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(玉ねぎ・うらごし南瓜・だし汁)	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、にんにく・しょうがが少量) 南瓜スープ(水で3倍に薄める、こしょう除く)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料半量、にんにく・しょうがが少量) 南瓜スープ(水で2倍に薄める、こしょう少量)
	育児用ミルク	育児用ミルク にんじん粥(米・にんじん・だし汁)	育児用ミルク 二色ご飯のかた粥(調味料1/3量、ツナ水煮缶水洗いする)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 二色ご飯の軟飯(調味料半量、ツナ水煮缶水洗いする)
8 22 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(青のり入り) 白身魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥(けずりぶしふりかけ) (けずりぶし粉状) 鶏肉の煮物(鶏ささみ肉・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・にんじん・だし汁)	かた粥(けずりぶしふりかけ) (けずりぶし粉状) 豚肉と大根の旨煮(調味料1/3量、こんにゃく除く、しょうがが少量) じゃがいもと油揚げのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、油揚げ除く、わかめよく洗う)	軟飯(けずりぶしふりかけ) (けずりぶし粉状) 豚肉と大根の旨煮(調味料半量、こんにゃく除く、しょうがが少量) じゃがいもと油揚げのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、油揚げ細かく刻んで少量、わかめよく洗う)
	育児用ミルク	育児用ミルク 野菜粥(米・大根・人参・だし汁)	育児用ミルク 野菜ご飯のかた粥(米、大根、人参、だし汁、しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 シナモンロール

# 令和2年度 12月 離乳食献立表 (NO2)

## 保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
9・23 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 豆腐のトロトロ煮(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(小松菜葉先・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥 豆腐の煮物(豆腐・だし汁・でんぶん) 煮野菜(小松菜・にんじん・だし汁・でんぶん)	かた粥 チキンカツ(調味料1/3量、卵1/3量まで) 小松菜のおひたし(調味料1/3量) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 チキンカツ(調味料半量、卵2/3量まで) 小松菜のおひたし(調味料半量) 豆腐と長ねぎのすまし汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク 鮭そぼろごはんのかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 鮭そぼろごはんの軟飯(調味料半量)
10・24 木	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(大根・にんじん・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(大根・にんじん・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 魚の和風ステーキ(調味料1/3量) 大根のサラダ(調味料1/3量、マヨネーズ少量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚の和風ステーキ(調味料半量) 大根のサラダ(調味料半量、マヨネーズ少量) じゃがいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・にんじん・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しょうゆラーメン(調味料半量、しょうが・にんにく少量、ホールコーン・もやし細かく刻む)
11・25 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(かぶ・キャベツ・だし汁・でんぶん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(かぶ・キャベツ・だし汁)	かた粥 クリームシチュー(調味料1/3量、グリーンピース薄皮除くまたは除く) かぶとキャベツのサラダ(調味料1/3量、みかん缶水洗い・加熱)	軟飯 クリームシチュー(調味料半量、グリーンピース薄皮除くまたは除く) かぶとキャベツのサラダ(調味料半量、みかん缶水洗い・加熱)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥(パン・育児用ミルク)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)
12・26 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・だし汁)	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/3量、つきこんにゃく除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) わかめともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、わかめよく洗う、もやし細かく刻む)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料半量、つきこんにゃく除く、グリーンピース薄皮除くまたは除く) わかめともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、わかめよく洗う、もやし細かく刻む)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク クッキートースト(調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 クッキートースト(調味料半量)
14・28 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこ入り) 魚の煮物(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(にんじん・じゃがいも・玉ねぎ・だし汁・でんぶん)	お粥(きなこ入り) 魚と野菜の煮物(白身魚・にんじん・だし汁・でんぶん) 野菜の汁もの(じゃがいも・たまねぎ・だし汁)	かた粥(きなこふりかけ) 豚肉のしょうが炒め(調味料1/3量、しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯(きなこふりかけ) 豚肉のしょうが炒め(調味料半量、しょうが少量) じゃがいもと小松菜のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 茶めしのかた粥(調味料1/3量)	育児用ミルク・ヨーグルト 茶めしの軟飯(調味料半量)
お誕生会	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(玉ねぎ入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・だし汁・でんぶん)	お粥(玉ねぎ入り) 煮魚(白身魚・だし汁・でんぶん) 煮野菜(キャベツ・にんじん・だし汁・でんぶん)	ウィンナーピラフのかた粥(調味料1/3量、コーン除く、ウィンナー少量) 魚のかりんと揚げ(調味料1/3量、しょうが・ケチャップ少量、ソース除く) 湯通しキャベツ(調味料1/3量) にんじんともやしのスープ(だしで3倍に薄める、もやし細かく刻む)	ウィンナーピラフの軟飯(調味料半量、コーン細かく刻む、ウィンナー少量) 魚のかりんと揚げ(調味料半量、しょうが・ケチャップ・ソース少量) 湯通しキャベツ(調味料半量) にんじんともやしのスープ(だしで2倍に薄める、もやし細かく刻む)
	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク みかん(水煮する) ふわふわせんべい、乳児用クッキー	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 みかん せんべい、ビスケット