

# 令和6年度12月離乳食献立予定表

あゆみ保育園

給食 丹生 佳奈

寒さも本格的になり、今年もあと一カ月となりました。

12月は、何かと忙しくなり、大人の生活リズムが不規則になりがちです。それに合わせて子どもの食生活も乱れないようにしていきましょう。赤ちゃんの胃袋は小さく、消化能力はまだ未発達です。赤ちゃんにあったペースで進めていきましょう。また、手軽なものでも消化のよいものをきちんと食べて、風邪の予防をしましょう。



| 日  | 曜日 | 初期<br>(1回食となります)      | 中期<br>(午後食はありません)                            |  | 後期   |                 |  |
|----|----|-----------------------|--|--|--|-----------------|--|
|    |    | メニューと食材               | メニュー   | 食材   | 昼食   | 午後食             | 食材   |
| 2  | 月  | 10倍粥ペースト<br>じゃが芋ペースト  | 7倍粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>じゃが芋のだし煮<br>だし汁<br>バナナ     | 精白米 人参<br>玉ねぎ じゃが芋<br>鶏肉 バナナ                       | 5倍粥<br>鶏肉の甘辛煮<br>じゃが芋のだし煮<br>かぶの味噌汁<br>バナナ           | 野菜粥             | 精白米 人参 玉ねぎ<br>かぶ じゃが芋 鶏肉<br>いんげん 小松菜<br>バナナ                                  |
| 25 | 水  |                       |  |  |  |                 |  |
| 3  | 火  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ         | 精白米 玉ねぎ<br>人参 カレイ<br>じゃが芋 バナナ                      | 5倍粥<br>カレイの甘辛煮<br>小松菜のくったり煮<br>野菜スープ<br>バナナ          | 人参粥             | 精白米 玉ねぎ 人参<br>カレイ 小松菜 もやし<br>じゃが芋 バナナ  |
| 4  | 水  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト | パン粥<br>鶏肉とじゃが芋のミルク煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ     | 食パン 鶏肉<br>じゃが芋 人参<br>玉ねぎ 納豆<br>豆腐 ほうれん草<br>胡瓜 バナナ  | トースト<br>鶏肉とじゃが芋のミルク煮<br>野菜煮<br>野菜スープ<br>バナナ          | 納豆うどん           | 食パン 鶏肉<br>じゃが芋 人参<br>玉ねぎ 納豆 うどん<br>ツナ 豆腐<br>ほうれん草 若布<br>胡瓜 舞茸 長ねぎ<br>もやし バナナ |
| 5  | 木  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | うどん粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>ブロッコリーのだし煮<br>だし汁<br>バナナ  | 人参 玉ねぎ<br>うどん 鶏肉<br>ブロッコリー<br>じゃが芋<br>ほうれん草<br>バナナ | 野菜うどん<br>鶏肉とひじきの和風煮<br>ブロッコリーのだし煮<br>バナナ             | 野菜粥             | 人参 玉ねぎ うどん<br>鶏肉 ひじき<br>ブロッコリー 精白米<br>じゃが芋 ほうれん草<br>もやし いんげん<br>バナナ          |
| 26 | 木  |                       |  |  |  |                 |  |
| 6  | 金  | 10倍粥ペースト<br>南瓜ペースト    | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>だし汁<br>バナナ | 精白米 カレイ<br>ほうれん草 人参<br>玉ねぎ じゃが芋<br>南瓜 バナナ          | 5倍粥<br>カレイの和風煮<br>ほうれん草のくったり煮<br>じゃが芋と青菜の味噌汁<br>バナナ  | 南瓜粥             | 精白米 カレイ<br>ほうれん草 人参<br>玉ねぎ じゃが芋<br>小松菜 南瓜<br>バナナ                             |
| 27 | 金  |                       |  |  |  |                 |  |
| 7  | 土  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | さつまいもと南瓜のお粥<br>白身魚と野菜の洋風煮込み<br>だし汁<br>バナナ    | 精白米 人参<br>南瓜 鱈 豆乳<br>さつまいも りんご<br>玉ねぎ<br>じゃが芋 バナナ  | 鶏と野菜のリゾット<br>鮭のホワイトシチュー<br>豆腐と若布の味噌汁<br>バナナ          | ツナときのこの<br>リゾット | 精白米 鶏肉 鮭 豆腐<br>玉ねぎ 人参 若布<br>南瓜 ブロッコリー<br>じゃが芋 舞茸 ツナ<br>バナナ キャベツ 椎茸           |
| 28 | 土  |                       |  |  |  |                 |  |
| 9  | 月  | 10倍粥ペースト<br>大根ペースト    | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>キャベツと大根のだし煮<br>だし汁<br>バナナ | 精白米 カレイ<br>キャベツ 大根<br>人参 玉ねぎ 胡瓜<br>ほうれん草 バナナ       | ひじき5倍粥<br>カレイの味噌煮<br>キャベツと大根のだし煮<br>鮭と若布のすまし汁<br>バナナ | うどん粥            | ひじき 精白米 カレイ<br>キャベツ 大根 鮭<br>若布 うどん 人参<br>玉ねぎ 胡瓜 長ねぎ<br>ほうれん草 ピーマン<br>もやし バナナ |
| 10 | 火  | 10倍粥ペースト<br>さつまいもペースト | 7倍粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜の納豆煮<br>だし汁<br>バナナ       | 精白米 鶏肉<br>人参 玉ねぎ<br>納豆 さつまいも<br>大根 ほうれん草<br>バナナ    | 5倍粥<br>鶏肉の甘辛煮<br>野菜の納豆煮<br>さつまいもと大根の味噌汁<br>バナナ       | 野菜粥             | 精白米 鶏肉 人参<br>玉ねぎ 納豆<br>さつまいも 大根<br>白菜 ほうれん草<br>バナナ                           |
| 11 | 水  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト    | パン粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ          | 食パン 鶏肉 人参<br>玉ねぎ キャベツ<br>バナナ                       | トースト<br>鶏肉の洋風煮<br>野菜煮<br>トマトスープ<br>バナナ               | 人参粥             | 食パン 鶏肉 人参<br>玉ねぎ 精白米<br>トマト 小松菜<br>キャベツ バナナ                                  |

| 日  | 曜日 | 初期<br>(1回食となります)       |  | 中期<br>(午後食はありません)                        |  | 後期  |                      |   |  |
|----|----|------------------------|--|--|--|---|----------------------|---|--|
|    |    | メニューと食材                |  | メニュー                                     | 食材   | 昼食  | 午後食                  | 食材  |  |
| 12 | 木  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト  |  | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>大根のだし煮<br>だし汁<br>バナナ  | 精白米 カレイ<br>大根 人参 玉ねぎ<br>じゃが芋<br>ほうれん草 バナナ      | 5倍粥<br>カレイの甘辛煮<br>大根のだし煮<br>白菜の味噌汁<br>バナナ       | 芋粥                   | 精白米 カレイ 大根<br>人参 玉ねぎ 白菜<br>じゃが芋 ほうれん草<br>バナナ  |  |
| 13 | 金  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     |  | うどん粥<br>豆腐のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ     | うどん 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>鶏肉 キャベツ<br>バナナ             | 野菜うどん<br>豆腐の甘辛煮<br>いんげんと人参のだし煮<br>バナナ           | 肉味噌粥                 | うどん 人参 玉ねぎ<br>豆腐 いんげん 鶏肉<br>精白米 キャベツ<br>もやし しめじ<br>長ねぎ えのき<br>バナナ                     |  |
| 14 | 土  | <b>生活発表会</b>           |  |  |  | お菓子のお持ち帰りがあります。                                 |                      |   |  |
| 16 | 月  | 10倍粥ペースト<br>ほうれん草ペースト  |  | パン粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ      | 食パン 鶏肉<br>人参 玉ねぎ<br>精白米 胡瓜<br>ほうれん草<br>バナナ     | トースト<br>鶏肉とひじきの甘辛煮<br>野菜煮<br>青梗菜と椎茸のスープ<br>バナナ  | 豆腐粥                  | 食パン 鶏肉 ひじき<br>人参 玉ねぎ<br>青梗菜 椎茸<br>精白米 胡瓜<br>ほうれん草 小松菜<br>バナナ 豆腐                       |  |
| 17 | 火  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     |  | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ     | 精白米 玉ねぎ<br>人参 カレイ<br>豆腐 さつま芋<br>ほうれん草<br>バナナ   | 5倍粥<br>カレイの甘辛煮<br>白菜のくったり煮<br>なめこと豆腐の味噌汁<br>バナナ | 人参粥                  | 精白米 玉ねぎ 人参<br>カレイ 白菜 なめこ<br>豆腐 さつま芋 舞茸<br>ほうれん草 バナナ                                   |  |
| 18 | 水  | 10倍粥ペースト<br>大根ペースト     |  | 7倍粥<br>カレイのとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ     | 精白米 カレイ<br>人参 玉ねぎ<br>豆腐 しらす<br>大根 バナナ          | 5倍粥<br>カレイの和風煮<br>野菜煮<br>豆腐と小松菜の味噌汁<br>バナナ      | しらす粥                 | 精白米 カレイ 人参<br>玉ねぎ 豆腐<br>小松菜 しらす<br>里芋 干し椎茸<br>牛蒡 大根<br>いんげん バナナ                       |  |
| 19 | 木  | 10倍粥ペースト<br>ブロッコリーペースト |  | 7倍粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ      | 精白米 鶏肉<br>人参 玉ねぎ<br>大根 ブロッコリー<br>胡瓜 バナナ        | 5倍粥<br>鶏肉の洋風煮<br>野菜煮<br>野菜スープ<br>バナナ            | 野菜粥                  | 精白米 鶏肉 人参<br>玉ねぎ 白菜 大根<br>ブロッコリー 胡瓜<br>バナナ  |  |
| 20 | 金  | 10倍粥ペースト<br>南瓜ペースト     |  | うどん粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ     | うどん 人参<br>玉ねぎ 鶏肉<br>南瓜 ほうれん草<br>豆腐 じゃが芋<br>バナナ | 冬至うどん<br>鶏肉の甘辛煮<br>野菜煮<br>バナナ                   | ほうれん草粥               | うどん 人参 玉ねぎ<br>鶏肉 南瓜<br>ほうれん草 精白米<br>豆腐 じゃが芋<br>長ねぎ 小松菜<br>バナナ                         |  |
| 21 | 土  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     |  | 柔らか鶏のおかゆ<br>彩野菜の汁椀<br>だし汁<br>バナナ         | 精白米 玉ねぎ<br>鶏ほぐし身 人参<br>じゃが芋<br>さやいんげん<br>バナナ   | ツナと野菜の<br>炊き込みごはん<br>筑前煮<br>豆腐と若布の味噌汁<br>バナナ    | 鮭と根菜の<br>炊き込み<br>ごはん | 精白米 人参 ツナ缶<br>いんげん ごぼう<br>里芋 豆腐 若布<br>鮭 しいたけ<br>バナナ キャベツ 大根<br>ピーマン ブロッコリー<br>鮭 ほうれん草 |  |
| 23 | 月  | 10倍粥ペースト<br>じゃが芋ペースト   |  | 7倍粥<br>鶏じゃがのとりみ煮<br>野菜の納豆煮<br>だし汁<br>バナナ | 精白米 じゃが芋<br>人参 玉ねぎ<br>キャベツ 大根<br>バナナ 納豆        | 5倍粥<br>鶏じゃがのとりみ煮<br>野菜の納豆煮<br>きのこと青菜の味噌汁<br>バナナ | うどん粥                 | 精白米 じゃが芋<br>人参 玉ねぎ<br>うどん いんげん<br>キャベツ もやし<br>大根 椎茸 小松菜<br>バナナ 納豆 若布                  |  |
| 24 | 火  | 10倍粥ペースト<br>人参ペースト     |  | パン粥<br>鶏肉のとりみ煮<br>野菜煮<br>だし汁<br>バナナ      | 食パン 鶏肉<br>人参 玉ねぎ<br>胡瓜 ブロッコリー<br>バナナ           | トースト<br>鶏肉の甘辛煮<br>野菜煮<br>若布のスープ<br>バナナ          | 野菜粥                  | 食パン 鶏肉 若布<br>精白米 人参<br>玉ねぎ トマト<br>胡瓜 ブロッコリー<br>バナナ                                    |  |

※じゃが芋、ほうれん草、南瓜、ブロッコリーは常備菜として冷凍保管している為、  
献立に記載されていない場合でも使用することがありますのでご了承ください。