



# 12月の離乳食献立表（初期～中期）



令和2年12月1日

池田市立保育所・認定こども園

実施日	初期（5～6ヶ月）				中期（7～8ヶ月）			
	献立名	食品名	間食	午前間食	献立名	午後間食	食品名	
1 火	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 白菜 玉ねぎ だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	かゆ 牛肉と野菜煮 みそ汁	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 三度豆 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 白菜 えのきだけ 人参 みそ だし汁。 ／ りんご。	
2 水	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 小松菜 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 すまし汁 デ) みかん	調乳 ☆やわらか りんごケーキ	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。みかん。／ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 上白糖 りんご 育児用ミルク。	
3 木	パンがゆ 野菜の煮つぶし ほうれん草のミルク煮	ロールパン 野菜スープ。 鮭缶 人参 玉ねぎ だし汁。ほうれん草 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	パンがゆ スパゲッティくたくた煮 卵黄スープ	調乳 せんべい くだもの(バナナ)	ロールパン 野菜スープ。 スパゲッティ 牛挽き肉 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。 卵黄 しめじ ほうれん草 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> ／バナナ。	
4 金	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。かぼちゃ 人参 育児用ミルク。大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁	調乳 ☆フルーツ盛り合わせ	米。かぼちゃ 豚挽き肉 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。鮭 大根 えびいも 人参 みそ だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> ／ りんご バナナ。	
5 土	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。白菜 人参 だし汁。 じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 八宝菜風 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 醤油 片栗粉 だし汁。じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。	
7 月	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。人参 大根 鮭缶 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 りんご せんべい	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> 大根 しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。／りんご。	
8 火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 じゃが芋 小松菜 人参 だし汁。玉ねぎ キャベツ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ スープ	調乳 ☆ふかし芋	食パン 育児用ミルク。卵黄 じゃがいも 小松菜 人参 しいたけ 玉ねぎ 醤油 だし汁 <b>代替) コーン・豚肉。</b> 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 醤油 片栗粉 だし汁。／ さつまいも。	
9 水	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。人参 大根 だし汁。 じゃがいも ほうれん草 白菜 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 石狩鍋風 煮びたし デ) みかん	調乳 パンがゆ	米。鮭 人参 しろ菜 大根 じゃがいも みそ だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> ほうれん草 白菜 人参 醤油 だし汁。みかん。／ コッペパン 育児用ミルク。	
10 木	すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 人参 育児用ミルク。大根 人参 片栗粉 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 野菜と豚肉の煮物 みそ汁 デ) みかん	調乳 棒チーズ せんべい	米。豚肉 キャベツ 醤油 だし汁 片栗粉。大根 人参 里芋 みそ だし汁。 みかん。／ 棒チーズ。	
11 金	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 玉ねぎ チンゲンサイ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ☆やわらか お好み焼き	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> 豆腐 人参 玉ねぎ 白菜 チンゲンサイ みそ だし汁。／ 豚肉 長いも 卵黄 キャベツ 小麦粉 粉かつを あおのり 醤油。	
12 土	スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	スパゲッティ 人参 玉ねぎ だし汁。玉ねぎ さつまいも だし汁。	調乳	調乳 せんべい	スパゲッティくたくた煮 くだもの(りんご)	調乳 ふかしおじゃが せんべい	スパゲッティ 豚挽き肉 人参 玉ねぎ ほんしめじ ビーマン トマトケチャップ だし汁。りんご。／ じゃがいも。	
14 月	すりつぶしかゆ 豆腐のすりつぶし 野菜の煮つぶし	米。豆腐 人参 だし汁。 じゃがいも チンゲンサイ 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐のそぼろ煮 スープ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。豆腐 牛挽き肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) じゃがいも。</b> はくさい チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。 ／ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
15 火	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	コッペパン 育児用ミルク。 スパゲッティ 人参 鮭缶 だし汁。玉ねぎ 人参 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ スパゲッティスープ	調乳 キウイ ポーロ	コッペパン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ しいたけ 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉・コーン。</b> スパゲッティ 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。／ キウイ。	
16 水	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。白菜 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ みそ汁 鶏肉と野菜煮	調乳 ☆フルーツゼリー	米。白玉麩 しいたけ 白菜 人参 みそ だし汁。鶏肉 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> ／ゼリーの素 キウイ りんご。	
17 木	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜のミルク煮	米。白身魚 人参 だし汁。じゃがいも 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 ウエハース	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 パンがゆ	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> 人参 じゃがいも 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。／ロールパン 育児用ミルク。	
18 金	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し そうめんのくたくた煮	米。白身魚 人参 だし汁。そうめん ブロッコリー だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 白身魚と野菜煮 そうめんのすまし汁 デ) みかん	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> そうめん 人参 しめじ 醤油 だし汁。みかん。／ 型抜きチーズ。。	
19 土	うどんのくたくた煮 すりおろしりんご	うどん 人参 玉ねぎ 鮭缶 だし汁。 りんご。	調乳	調乳 せんべい	みそ煮込みうどん りんご	調乳 ふかし芋 せんべい	うどん 豚肉 人参 チンゲンサイ しいたけ みそ だし汁。りんご。／ さつまいも。	
21 月	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 豆腐のすりつぶし	米。大根 人参 だし汁。 豆腐 ほうれん草 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜煮 すまし汁 デ) りんご	調乳 ☆豆腐入りやわらか ホットケーキ	米。牛肉 大根 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 玉ねぎ しめじ ほうれん草 醤油 だし汁。りんご。／絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油。	
22 火	すりつぶしかゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 ブロッコリー だし汁。じゃがいも 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 煮魚 とんべい汁	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) 豚肉。</b> 鶏肉 えび芋 人参 大根 醤油 だし汁。／ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
23 水	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。鮭缶 人参 大根 だし汁。 かぼちゃ 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 五目煮豆 みそ汁 焼きのり	調乳 キウイ せんべい	米。大豆水煮缶 人参 大根 砂糖 醤油 だし汁。 <b>代替) 豚肉。</b> かぼちゃ 人参 たまねぎ 小松菜 みそ だし汁。焼きのり。 ／ キウイ。	
24 木	すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛挽き肉と野菜煮 じゃがいものスープ	調乳 ミルクプリン	米。牛挽き肉 豚挽き肉 ひじき缶 豆乳 玉ねぎ 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。 じゃがいも 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。 ／ゼラチン 育児用ミルク 砂糖。	
25 金	すりつぶしかゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。じゃがいも 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 ブロッコリー 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁	調乳 くだもの(みかん) せんべい	米。豆腐 豚挽き肉 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 砂糖 醤油 だし汁 <b>代替) じゃがいも。</b> 大根 白菜 人参 たまねぎ みそ 出し汁。／ みかん。	
26 土	人参かゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 人参 だし汁。大根 鮭缶 玉ねぎ だし汁。 さつまいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 せんべい	人参かゆ みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	米 人参 醤油 だし汁。大根 玉ねぎ 人参 さつまいも みそ だし汁。	
28 月	すりつぶしかゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。じゃがいも 玉ねぎ だし汁。人参 大根 鮭缶 片栗粉 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 りんご せんべい	米 牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリーンピース 砂糖 醤油 だし汁。大根 しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。／ りんご。	

☆印は手作りおやつです。