









12月の離乳食献立表（初期～中期）



令和3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 水	すりつぶしがゆ 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	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 代替）豚肉。豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。／ホットケーキミックス ベーキングパウダー バター 砂糖 りんご 育児用ミルク。	
2 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。チンゲンサイ 人参 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ウエハース	パンがゆ スパゲッティくたくた煮 野菜スープ	調乳 せんべい くだもの（りんご）	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。 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 醤油 だし汁 代替）豚肉。／りんご。	
3 金	すりつぶしがゆ 白身魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。白身魚 ほうれん草 だし汁。じゃがいも 人参 大根 だし汁。 	調乳	調乳 せんべい	かゆ 煮魚 とんべい汁	調乳 ☆フルーツ盛り合わせ	米。白身魚 ほうれん草 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。鶏肉 えび手 人参 大根 醤油 だし汁。／りんご パナナ。	
4 土	すりつぶしがゆ 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。／みかんゼリー。	
6 月	すりつぶしがゆ 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 代替）豚肉。大根 しらす干し 砂糖 醤油 だし汁。ヨーグルト。／りんご。	
7 火	すりつぶしがゆ 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。 豆腐 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ビスケット	かゆ 鶏肉と大豆の煮物 みそ汁 焼きのり	調乳 パンがゆ	米。大豆水煮缶 人参 大根 鶏肉 砂糖 醤油 だし汁。代替）豚肉。豆腐 人参 たまねぎ チンゲンサイ みそ だし汁。 焼きのり。／コッペパン 育児用ミルク。	
8 水	すりつぶしがゆ 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 しろ菜 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 ふかし芋	米。鮭 豆腐 人参 白菜 大根 じゃがいも みそ だし汁 代替）豚肉。ほうれん草 しろ菜 人参 醤油 だし汁。みかん。／さつまいも。	
9 木	すりつぶしがゆ 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 りんご すりおろし	調乳 せんべい	かゆ 野菜と豚肉の煮物 みそ汁	調乳 りんご 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。 ／りんご。	
10 金	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。鮭缶 人参 大根 だし汁。 白菜 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆やわらか お好み焼き	米。豚肉 芽ひじき 人参 砂糖 醤油 だし汁。大根 白菜 人参 玉ねぎ みそ 出し汁。／豚肉 ながいも 卵黄 キャベツ 小麦粉 削り節 あおのり 醤油。	
11 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 ゼリー 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。／ももゼリー。	
13 月	すりつぶしがゆ 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 デ）みかん	調乳 ☆やわらか 蒸しパン	米。豆腐 牛挽き肉 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 みそ だし汁 代替）じゃがいも。 じゃがいも チンゲンサイ 人参 玉ねぎ 醤油 だし汁。みかん。／ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
14 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 りんご すりおろし	調乳 ビスケット	パンがゆ 卵黄とじ スパゲティスープ	調乳 りんご 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 代替）豚肉。スパゲッティ 玉ねぎ 人参 醤油 だし汁。／りんご。	
15 水	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。大根 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 鶏肉と野菜煮 みそ汁	調乳 型抜きチーズ せんべい	米。鶏肉 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ だし汁。／型抜きチーズ。	
16 木	すりつぶしがゆ 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 代替）豚肉。 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。	
17 金	すりつぶしがゆ 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 キャベツ 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	調乳 ☆ミルクゼリー	米。白身魚 キャベツ 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。そうめん 人参 しめじ 醤油 だし汁。／ゼリーの素 キウイ 育児用ミルク。	
18 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 ふかしおじゃが 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。／じゃがいも。	
20 月	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。大根 人参 だし汁。 白菜 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜煮 みそ汁	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。 はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 ／絹ごし豆腐 ホットケーキミックス 油。	
21 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 玉ねぎ 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 キウイ せんべい	食パン 育児用ミルク。卵黄 ツナ水煮缶 チンゲンサイ 人参 しめじ 玉ねぎ 醤油 だし汁 代替）豚肉。豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ じゃがいも 醤油 片栗粉 だし汁。／キウイ。	
22 水	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。かぼちゃ 玉ねぎ 育児用ミルク。じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 ポーロ	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 ふかしおじゃが せんべい	米。白身魚 砂糖 醤油 だし汁 代替）豚肉。かぼちゃ 人参 玉ねぎ みそ だし汁。／じゃがいも。	
23 木	すりつぶしがゆ 豆腐のすりつぶし 野菜のくたくた煮	米。豆腐 人参 出し汁。かぶ 人参 だし汁。 	調乳	調乳 せんべい	かゆ えびいものそぼろあんかけ みそ汁 デ）パナナ	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	米。えびいも 豚挽き肉 三度豆 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。かぶ 人参 みそ だし汁 代替）豚肉。パナナ。／ホットケーキミックス 育児用ミルク。	
24 金	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。ブロッコリー 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 ほうれん草 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 せんべい	かゆ 肉団子と野菜煮のあんかけ 卵黄スープ	調乳 ☆ミルクプリン	米。牛挽き肉 豚挽き肉 ひじき缶 育児用ミルク 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁。卵黄 ほうれん草 しめじ 醤油 だし汁。／ゼラチン 育児用ミルク 砂糖。	
25 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 デ）みかん	調乳 ふかしいも せんべい	米 人参 醤油 だし汁。大根 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。 みかん。／ さつまいも。	
27 月	すりつぶしがゆ 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	調乳 せんべい	かゆ 牛肉と野菜煮 みそ汁・デ）みかん	調乳 棒チーズ せんべい	米。牛肉 三度豆 人参 砂糖 醤油 だし汁。 豆腐 わかめ 白菜 えのきたけ 人参 みそ だし汁。みかん。／棒チーズ。	
28 火	すりつぶしがゆ 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	調乳 ビスケット	かゆ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 パナナ 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。 ミニゼリー/ パナナ。 	

☆印は手作りおやつです。