





# 12月 離乳食 献立表



令和4年

西原白百合保育園

日	曜日	初期(ごっくん期)5~6ヶ月 中期(もぐもぐ期)7~9ヶ月 後期(かみかみ期)10ヶ月~12ヶ月	献立	おやつ (3回食から)	※ 食物アレルギーの有無を確認するために、家庭で食べた事がない食材は、園では提供致しません。子どもの安全を守るため食材チェックは必ず行ってください。	
1	木	初期	つぶしかゆ 豆腐のすり流し 人参ペースト 冬瓜スープ 果汁	おじゃ じゃが芋のみそ汁		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶし和え物 冬瓜のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 和え物 冬瓜のすまし汁 果物			
2	金	初期	つぶしかゆ 野菜ペースト 冬瓜のすり流し 白菜スープ 果汁	にゅうめん		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 冬瓜のつぶし煮 白菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 冬瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物			
3	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト マッシュポテト オニオンスープ 果汁	鶏おじゃ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ オニオンスープ 果汁			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ ワカメのみそ汁 果物			
5	月	初期	つぶし粥 冬瓜の煮物マッシュ 南瓜サラダ オニオンスープ 果汁	ささみおじゃ 冬瓜スープ		
		中期	全粥 冬瓜のつぶし煮 南瓜つぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 冬瓜の煮物 南瓜サラダ オニオンスープ 果物			
6	火	初期	つぶし粥 野菜ペースト 小松菜あえマッシュ すましスープ 果汁	ツナおにぎり 小松菜スープ		
		中期	全粥 鶏肉のつぶし煮 小松菜のつぶし和え つぶしうどん汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 小松菜の白和え うどん汁 果物			
7	水	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすりながし汁 果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 切干大根のつぶし煮 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 切干大根の柔らか煮 豆腐のみそ汁 果物			
8	木	初期	つぶし粥 野菜のミルク煮マッシュ サラダペースト 南瓜スープ 果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 ささみのつぶしミルク煮 つぶしコールスローサラダ 南瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 ささみのミルク煮 コールスローサラダ 南瓜スープ 果物			
9	金	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し さつま芋ペースト 小松菜スープ 果汁	チーズパン		
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 小松菜スープ 果物			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 さつま芋の煮物 小松菜スープ 果物			
10	土	 おゆうぎ会 				
12	月	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすりながし ポテトサラダマッシュ すまし汁 果汁	煮込みうどん		
		中期	全粥 豆腐のつぶし煮 つぶしポテトサラダ すまし汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐の煮物 マカロニサラダ すまし汁 果物			
13	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすりながし じゃが芋ペースト キャベツスープ 果汁	おじゃ じゃが芋スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 キャベツのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 キャベツのみそ汁 果物			
14	水	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し マッシュポテト オニオンスープ 果汁	鶏粥 レタススープ		
		中期	全粥 鶏肉とトマトのつぶし煮 つぶしサラダ オニオンスープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉のトマト煮 サラダ ワカメスープ 果物			
15	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ポテトサラダマッシュ 白菜スープ 果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしポテトサラダ 白菜スープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ポテトサラダ 白菜スープ 果物			
16	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し じゃが芋ペースト 大根スープ 果汁	スティックパン 南瓜スープ		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 じゃが芋の煮物 大根のすまし汁 果物			
17	土	初期	つぶし粥 豆腐と野菜のすり流し 人参ペースト 小松菜スープ 果汁	ツナおじゃ 豆腐のすまし汁		
		中期	全粥 豆腐のつぶしあんかけ 胡瓜のおろしあえ 小松菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 豆腐のあんかけ 胡瓜の和え物 小松菜のみそ汁 果物			
19	月	初期	つぶし粥 野菜ペースト 豆腐のすり流し 白菜スープ 果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 ささみと野菜のつぶし煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 ささみの野菜煮 豆腐の煮物 白菜のみそ汁 果物			
20	火	初期	つぶし粥 白身魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 豆腐のすりながし汁 果汁	チーズパンケーキ		
		中期	全粥 白身魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 白身魚の野菜煮 南瓜の煮物 豆腐のみそ汁 果物			
21	水	初期	つぶし粥 ミルク煮マッシュ トマトペースト すましスープ 果汁	じゃが芋おやき		
		中期	全粥 つぶしシチュー つぶし野菜サラダ すまし汁 果物			
		後期	軟飯 シチュー 野菜サラダ すまし汁 果物			
22	木	初期	つぶし粥 野菜ペースト ブロッコリーサラダマッシュ 南瓜スープ 果汁	バナナ パンケーキ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 つぶしブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の野菜煮 ブロッコリーサラダ 南瓜スープ 果物			
23	金	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 南瓜ペースト 大根スープ 果汁	さつま芋おやき		
		中期	全粥 魚と野菜のつぶし煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 南瓜の煮物 大根のみそ汁 果物			
24	土	初期	つぶし粥 野菜ペースト 人参ペースト すましスープ 果汁	ツナおじゃ キャベツスープ		
		中期	全粥 鶏肉と野菜のつぶし煮 胡瓜のおろしあえ ワカメのみそ汁 果物			
		後期	軟飯 鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 ワカメのみそ汁 果物			
26	月	初期	つぶし粥 魚とトマトのすり流し じゃが芋ペースト すましスープ 果汁	りんごパンケーキ		
		中期	全粥 魚とトマトのつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 ゆし豆腐 果物			
		後期	軟飯 魚のトマト煮 じゃが芋の煮物 ゆし豆腐 果物			
27	火	初期	つぶし粥 魚と野菜のすり流し 和え物マッシュ すましスープ 果汁	鮭おにぎり 南瓜スープ		
		中期	全粥 魚のつぶし野菜煮 つぶし和え物 うどん汁 果物			
		後期	軟飯 魚の野菜煮 和え物 うどん汁 果物			
28	水	 お弁当会 				



※ 食材の都合により献立を変更する事があります。  
 ※ 離乳食は個々の発達・体調に合わせて調整しています。  
 ※ 28日(水)が御用納めになります。

