

2024年  
12月



# 離乳食予定献立表



\_\_\_\_\_は後期のみ、( )は中期のみの献立(食品)です。



ティンクほいくしつ

日 曜	予 定 献 立				使 わ れ て い る 食 品			
	ゴックン期 (初期)	モグモグ期 (中期)	カミカミ期 (後期)	午後食 中期以降	おもに体をつくる	おもにエネルギーとなる	おもに体の調子を調える	調味料など
2月	 生後5、6か月頃になったら、お子さんの様子を見ながら、1日1回1さじずつ始めます。 アレルギーの心配の少ないおかゆ(米)から始めます。 10倍がゆを炊き、米粒をていねいにすりつぶします。	やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐と野菜のやわらか煮 はくさいのだししょうゆ和え さつまいものスープ	鶏と野菜のうどん たまねぎとはくさい煮	絹豆腐 鶏ささみ肉	はいが精米 かたくり粉 うどん さつまいも	にんじん はくさい たまねぎ きゅうり	昆布 塩 しょうゆ	
3火		やわらかごはん(7倍がゆ) 魚のたまねぎあんかけ こまつなのみそ和え じゃがいものスープ	トーストパン(パンがゆ) 豆腐の野菜あんかけ こまつなのみそ和え 野菜のミルクスープ	白身魚 みそ 絹豆腐 粉ミルク	はいが精米 かたくり粉 食パン じゃがいも	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ	昆布 しょうゆ 塩	
4水		やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐の野菜あん かぶときゅうりのおひたし 麩のみそ汁 果物	やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐の野菜あん 鶏と野菜のやわらか煮 たまねぎのスープ	絹豆腐 みそ 鶏ささみ肉	はいが精米 砂糖 かたくり粉 麩	たまねぎ にんじん かぶ きゅうり 果物 はくさい	昆布 しょうゆ 塩	
5木		やわらかごはん(7倍がゆ) レバー団子の甘辛煮 スティック(ココロコ) サラダ キャベツのみそ汁	マカロニとじゃがいもの ミルク煮 ツナと野菜煮	鶏ささみ肉 鶏レバー 粉ミルク みそ ツナ水煮	はいが精米 かたくり粉 砂糖 マカロニ じゃがいも	たまねぎ だいこん こまつな にんじん キャベツ	昆布 しょうゆ 塩	
6金		トーストパン(パンがゆ) 鶏そぼろとかぶのうま煮 ゆで野菜 にんじんのスープ 果物	やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐と青菜の煮物 たまねぎのみそ汁	(粉ミルク) 鶏ささみ肉 絹豆腐 みそ	食パン 砂糖 かたくり粉 はいが精米	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ はくさい カリフラワー チンゲンサイ 果物	昆布 しょうゆ 塩	
9月	 慣れてきたらじゃがいもや野菜をすりつぶして与えます。	やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐のトマト煮 スティック(ココロコ)きゅうり 野菜のスープ 果物	鶏のあんかけうどん キャベツの煮びたし	絹豆腐 鶏ささみ肉	はいが精米 砂糖 うどん かたくり粉	トマト水煮 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ 果物	昆布 しょうゆ 塩	
10火		やわらかごはん(7倍がゆ) 白身魚のほぐし煮 野菜のおひたし たまねぎのみそ汁 果物	トーストパン(パンがゆ) 豆腐のたまねぎあん だいこんのスープ	白身魚 みそ (粉ミルク) 絹豆腐	食パン はいが精米 かたくり粉	こまつな にんじん たまねぎ だいこん 果物	昆布 しょうゆ 塩	
11水	~この時期に旬で与えやすい野菜~	やわらかごはん(7倍がゆ) あんかけ豆腐 さつまいものサラダ かぶのすまし汁	にんじんと マカロニミルク 鶏と野菜のうま煮	絹豆腐 粉ミルク 鶏ささみ肉	はいが精米 マカロニ かたくり粉 さつまいも	はくさい たまねぎ にんじん かぶ チンゲンサイ	昆布 しょうゆ 塩	
12木	だいこん かぶ こまつな ほうれんそう はくさい ブロッコリー	やわらかごはん(7倍がゆ) 鶏とにんじんのやわらか煮 ほうれんそうのサラダ だいこんのみそ汁	野菜あんかけうどん 豆腐のみぞれ煮	鶏ささみ肉 みそ 絹豆腐	はいが精米 かたくり粉 うどん	にんじん ほうれんそう はくさい だいこん たまねぎ キャベツ	昆布 しょうゆ 塩	
13金		トーストパン(パンがゆ) 鶏つみれのグラタン風 キャベツとブロッコリーのスープ	やわらかごはん(7倍がゆ) ツナとおいもの煮物 キャベツのみそ汁	粉ミルク 鶏ささみ肉 みそ 粉チーズ ツナ水煮	食パン かたくり粉 じゃがいも はいが精米 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	昆布 しょうゆ 塩	
16月	さらに慣れたら豆腐や白身魚などをすりつぶして与えます。	やわらかごはん(7倍がゆ) 鶏団子の甘辛煮 チンゲンサイサラダ こまつなスープ	やわらかごはん(7倍がゆ) 豆腐のキャベツ煮 にんじんのみそ汁	鶏ささみ肉 絹豆腐 みそ	かたくり粉 砂糖 はいが精米	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん こまつな	昆布 しょうゆ 塩	
17火		やわらかごはん(7倍がゆ) 魚とにんじんのミルク煮 ブロッコリーとキャベツのサラダ かぶのスープ 果物	ほうれんそうのうどん 豆腐の野菜あん	白身魚 粉ミルク 絹豆腐	はいが精米 かたくり粉 砂糖 うどん	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ ほうれんそう かぶ 果物	昆布 しょうゆ 塩	
18水	新しい食品を始めるときには、1品ずつ1さじから与え、お子さんの様子を見ながら量を増やしていきます。	納豆がゆ スティック(ココロコ)にんじん だいこんのみそ汁 果物	トーストパン(パンがゆ) 鶏と根菜の煮込み こまつなスープ	ひきわり納豆 みそ (粉ミルク) 鶏ささみ肉	はいが精米 食パン かたくり粉	キャベツ だいこん にんじん こまつな 果物	昆布 しょうゆ 塩	
19木		トーストパン(パンがゆ) 鶏のトマト煮 スティック(ココロコ)じゃがいも ほうれん草のスープ	やわらかごはん(7倍がゆ) 魚と青菜のうま煮 じゃがいものみそ汁	鶏ささみ肉 白身魚 みそ (粉ミルク)	食パン じゃがいも かたくり粉 はいが精米 砂糖	たまねぎ トマトビュレ ほうれんそう にんじん	昆布 しょうゆ 塩	
20金		やわらかごはん(7倍がゆ) 魚のみそ煮 かぼちゃの煮物 はくさいのすまし汁	かぼちゃのうどん 豆腐とにんじんの ミルク煮	白身魚 みそ 粉ミルク 絹豆腐	はいが精米 かたくり粉 砂糖 うどん	かぼちゃ にんじん はくさい たまねぎ	昆布 しょうゆ 塩	

