

2018年度

12月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6か月ごろ	7・8か月ごろ	9～11か月ごろ	使用食材	おやつ	
1	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 白菜 もやし 人参 さやえんどう	おかし	
3	月	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 春雨スープ	鶏肉 キャベツ ピーマン 人参 ねぎ 玉葱 (春雨)	おかし	
4	火	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	マーボーどんぶり風 もやしの和え物	マーボーどんぶり風 もやしの和え物	鶏肉 豆腐 玉葱 人参 ねぎ もやし (みそ)	きな粉トースト	
5	水	こしがゆ(おもゆ) 小松菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 こまつ納豆	つくね焼 こまつ納豆 みそ汁	鶏肉 玉葱 人参 小松菜 ねぎ 納豆 大根 わかめ (ジャコ みそ)	ラスク	
6	木	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	タラの野菜あんかけ オレンジ	タラの野菜あんかけ オレンジ	白身魚 玉葱 もやし 人参 ピーマン オレンジ	ジャコごはん	
7	金	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	あんかけごはん 野菜の和え物	あんかけごはん 大根サラダ	鶏肉 人参 玉葱 じゃがいも 大根 胡瓜 (ケチャップ ツナ マヨドレ)	バナナ おかし	
8	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	うどん煮	うどん煮	うどん 鶏肉 白菜 玉葱 人参 ねぎ	おかし	
10	月	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具沢山汁 胡瓜の和え物	具沢山汁 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 大根 玉葱 ねぎ 胡瓜 (みそ)	バナナ おかし	
11	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	二色ごはん 清汁	二色ごはん 清汁	鶏肉 ほうれん草 胡瓜 わかめ ねぎ	ホットケーキ	
12	水	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	白身魚と野菜の煮物 大豆と野菜煮	白身魚の煮付け 大豆入りひじき煮 みそ汁	白身魚 大豆 人参 小松菜 玉葱 (ひじき みそ)	おかし	
13	木	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	けんちん汁風 もつ煮	けんちん汁風 もつ煮	鶏肉 鶏肝臓 豆腐 人参 大根 里芋 ねぎ	おかし	
14	金	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 (みそ)	りんご おかし	
15	土	クリスマス礼拝・祝会					
17	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚 小松菜 もやし 人参 豆腐 わかめ ねぎ	ツナ玉お好み焼き	
18	火	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 即席漬け風	筑前煮風 即席漬け	鶏肉 人参 大根 いんげん 胡瓜 キャベツ	シュガートースト	
19	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	雪なべ汁 じゃが芋の和え物	雪なべ汁 じゃが芋とツナの和え物	鶏肉 豆腐 白菜 ねぎ 大根 じゃがいも (ツナ)	みかん おかし	
20	木	こしがゆ(おもゆ) ブロッコリーのペースト	パン粥 野菜の和え物 鶏肉と野菜の煮物	食パン サラダ 鶏肉と野菜の煮物	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも 胡瓜 ブロッコリー (ケチャップ マヨドレ)	わかめしょうゆごはん	
21	金	こしがゆ(おもゆ) かぼちゃのペースト	スパゲティ煮 かぼちゃサラダ	スパゲティ煮 かぼちゃサラダ	鶏肉 玉葱 ピーマン かぼちゃ 胡瓜 人参 (ケチャップ マヨドレ)	ゆかりごはん	
22	土	こしがゆ(おもゆ) 玉葱のペースト	ごはん 具沢山汁	ごはん 具沢山汁	鶏肉 人参 大根 玉葱 豆腐 ねぎ (みそ)	おかし	
24	月	振替休日(天皇誕生日)					
25	火	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 野菜の和え物	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 レタス 胡瓜 玉葱 人参 (マヨドレ)	食パン	
26	水	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	肉じゃが風 チンゲン菜と人参の和え物	肉じゃが風 チンゲン菜と人参の和え物	鶏肉 じゃがいも 玉葱 人参 チンゲン菜	おかし	
27	木	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	まぜごはん スープ	まぜごはん スープ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも キャベツ	おかし	
28	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	あんかけごはん 胡瓜の和え物	あんかけごはん 胡瓜の和え物	鶏肉 人参 白菜 胡瓜	保育終了	
29	土	年末休園					
30	日						
31	月						

※7・8はおかゆ、9～11は軟飯が主食です おやつは後期のみです。
 ()は9～11のみの食材です。※月齢で異なる時もあります。
 食材の状況により変更する場合があります。

