

2020年度

12月 離乳食献立表 同胞こども園



日	曜	5・6ヵ月ごろ	7・8ヵ月ごろ	9～11ヵ月ごろ	使用食材	おやつ	
1	火	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	鶏じゃが 野菜の和え物	鶏じゃが 野菜の和え物	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ほうれん草	みかん・おかし	
2	水	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	白身魚と野菜の煮物 清汁	白身魚のトマト煮 けんちん汁風	白身魚 豆腐 里芋 大根 人参 おぎ (トマトジュース)	シュガートースト	
3	木	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 ふ ほうれん草 大根 人参 おぎ	チーズ入り蒸しパン	
4	金	こしがゆ(おもゆ) 南瓜のペースト	具沢山うどん 南瓜の煮物	具沢山うどん 南瓜の煮物	鶏肉 うどん 白菜 玉ねぎ 人参 もやし 南瓜 (にら)	わかめごはん	
5	土	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 さつまいも 大根 人参 玉ねぎ おぎ	おかし	
7	月	こしがゆ(おもゆ) じゃがいものペースト	白身魚と野菜の煮物 野菜の和え物	白身魚と野菜のみそ煮 切干大根と胡瓜の和え物	白身魚 じゃがいも 人参 玉ねぎ おぎ (切干大根 胡瓜)	おかし	
8	火	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏バーグ スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 フロッコリー カリフラワー	食パン	
9	水	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	具入り納豆ごはん 具沢山汁	そぼろ納豆丼 具沢山汁	鶏肉 納豆 人参 大根 玉ねぎ おぎ (ひじき みそ)	おかし	
10	木	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	パンがゆ スープ サラダ	ロールパン シチュー サラダ	食パン じゃがいも 玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト (小麦粉 マーガリン 牛乳 ジャコ ロールパン)	ゆかりごはん	
11	金	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜のトマト煮 サラダ	鶏肉 玉ねぎ パプリカ 大根 胡瓜 人参 白菜 (マヨドレ)	フルーツあえ・おかし	
12	土	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 白菜 たけのこ 人参	おかし	
14	月	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 スープ	鶏肉と野菜のみそ煮 スープ	鶏肉 玉ねぎ 人参 もやし わかめ (みそ)	おかし	
15	火	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	あんかけごはん サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ 胡瓜 (マヨドレ)	バナナ・おかし	
16	水	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	鶏肉と野菜の煮物 フロッコリーの和え物	鶏肉と野菜の煮物 フロッコリーのおかかあえ	鶏肉 玉ねぎ 人参 わかめ フロッコリー (かつお節)	ジャコトースト	
17	木	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	白身魚と野菜の煮物 スープ	白身魚と野菜のみそ煮 スープ	白身魚 キャベツ 玉ねぎ 人参 白菜 人参 (春雨 みそ)	ホットケーキ	
18	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 サラダ	あんかけごはん サラダ	鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 胡瓜 カリフラワー (マヨドレ)	お好み焼き風	
19	土	こしがゆ(おもゆ) キャベツのペースト	具入りごはん	具入りごはん	鶏肉 キャベツ 玉ねぎ おぎ	おかし	
21	月	こしがゆ(おもゆ) 豆腐のペースト	具沢山汁 南瓜の煮物	具沢山汁 南瓜の煮物	鶏肉 豆腐 大根 人参 白菜 おぎ 南瓜	おかし	
22	火	こしがゆ(おもゆ) ほうれん草のペースト	白身魚と野菜の煮物 もつ煮	白身魚と野菜のみそ煮 もつ煮	白身魚 鶏肝臓 人参 玉ねぎ ほうれん草 (高野豆腐 みそ)	りんご・おかし	
23	水	こしがゆ(おもゆ) さつまいものペースト	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー煮 サラダ	スパゲッティー 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 人参 (マヨドレ)	おかかごはん	
24	木	こしがゆ(おもゆ) 玉ねぎのペースト	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉と野菜の煮物 サラダ	鶏肉 レタス 胡瓜 トマト 玉ねぎ 人参 (ツナ)	おかし	
25	金	こしがゆ(おもゆ) 大根のペースト	筑前煮風 野菜の和え物	筑前煮風 野菜の和え物	鶏肉 大根 人参 胡瓜 もやし いんげん	おかし	
26	土	こしがゆ(おもゆ) 白菜のペースト	具入りうどん	具入りうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎ 人参 白菜 おぎ	おかし	
28	月	こしがゆ(おもゆ) 人参のペースト	あんかけごはん	あんかけごはん	鶏肉 人参 もやし (にら)		
29	火	<h2>年末休園</h2>					
30	水						
31	木						



※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。
 後期のみ、パンの日にノンエッグロールパンを提供します。
 ()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。

