

# 2021年度12月離乳食予定献立表

戸塚愛児園

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
01水	うどん粥 お麩のペースト キャベツのペースト かぼちゃのペースト すまし汁	煮込みうどん(トマト味) キャベツのサラダ 茹でかぼちゃ しらすと人参のおじや	煮込みうどん(トマト味) キャベツのサラダ 茹でかぼちゃ しらすと人参のおにぎり 茹で大根 お麩の味噌汁	マカロニミートソース コールスローサラダ かぼちゃのスープ しらすと人参のおにぎり 牛乳	おかかごはん
02木	つぶし粥 豆腐のペースト 小松菜のペースト じゃが芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 炒り豆腐風 小松菜と人参の和え物 じゃが芋の味噌汁 スイートポテト(あんかけ)	軟飯 炒り豆腐風 小松菜と人参の胡麻和え じゃが芋の味噌汁 スイートポテト 茹でブロッコリー 春雨スープ	ごはん 炒り豆腐 小松菜と人参の胡麻和え じゃが芋の味噌汁 スイートポテト 牛乳	青のりごはん
03金	つぶし粥 鰯のペースト 大根のペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の磯辺煮 大根ときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 コーンクリームパン粥	軟飯 鰯の磯辺焼き 大根ときゅうりの和え物 なすと玉ねぎの味噌汁 コーンクリームトースト バナナ バナナ 隠元のスープ	ごはん 鰯の磯辺焼き 大根ときゅうりの甘酢和え なすと玉ねぎの味噌汁 バナナ コーンクリームトースト 牛乳	ごま塩ごはん
04土	つぶし粥 豆腐のペースト 玉ねぎのペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉と玉ねぎの煮物 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋おじや	豚丼 ブロッコリーのサラダ 豆腐と玉ねぎの味噌汁 さつま芋おじや 牛乳		
06月	つぶし粥 豆腐のペースト キャベツのペースト さつま芋のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物 さつま芋の味噌汁 人参おじや	軟飯 豆腐の野菜あんかけ キャベツの和え物 さつま芋の味噌汁 人参おにぎり 茹でほうれん草 きのこの味噌汁	ごはん 豆腐の千草あんかけ キャベツの和え物 さつま芋とねぎの味噌汁 人参おにぎり 牛乳	青のりごはん
07火	つぶし粥 高野豆腐のペースト かぶのペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉のりんごソースかけ かぶの浅漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 野菜雑炊	軟飯 鶏肉のりんごソースかけ かぶの浅漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 りんご 野菜雑炊 なすの煮浸し じゃが芋スティック	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き かぶの変わり漬け 切干大根と玉ねぎの味噌汁 りんご 野菜雑炊 牛乳	塩昆布ごはん
08水	つぶし粥 鰯のペースト 大根のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯のみぞれかけ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁 チーズパン粥	軟飯 鰯のみぞれかけ 高野豆腐の煮物 もやしの味噌汁 チーズトースト 茹でキャベツ わかめのスープ	ごはん 利休揚げ ひじきの炒り煮 もやしの味噌汁 チーズトースト 牛乳	コーンマヨごはん
09木	パン粥 お麩のペースト ほうれん草のペースト 玉ねぎのペースト すまし汁	食パン 鶏肉の照り焼き ほうれん草のサラダ トマトスープ 混ぜおじや	食パン 鶏肉の照り焼き ほうれん草のサラダ トマトスープ 混ぜ軟飯 きゅうりスティック なすの味噌汁	パンズパン 鶏肉のレモンソースかけ ほうれん草のサラダ ミネストローネスープ 混ぜ軟飯 牛乳	バナナ
10金	つぶし粥 鰯のペースト 大根のペースト 人参のペースト すまし汁	全粥 鰯の味噌煮 源平煮 豆腐のすまし汁 マッシュポテト(あんかけ)	軟飯 鰯の味噌煮 源平煮 豆腐のすまし汁 じゃがバター お麩の煮物 小松菜の味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 ぎんぴらごぼう むらくも汁 じゃがバター 牛乳	ひじきごはん
11土	つぶし粥 高野豆腐のペースト きゅうりのペースト かぼちゃのペースト すまし汁	チャーハン風おじや 大根サラダ かぼちゃのスープ 人参おじや	チャーハン風 中華風大根サラダ かぼちゃのスープ 人参おじや 牛乳		
13月	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト 小松菜のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 肉豆腐 白菜の和え物 小松菜と玉ねぎの味噌汁 きな粉パン粥	軟飯 肉豆腐 白菜の和え物 小松菜と玉ねぎの味噌汁 きな粉トースト さつま芋スティック えのきのスープ	ごはん 肉豆腐 白菜の塩昆布和え 小松菜と玉ねぎの味噌汁 きな粉トースト 牛乳	ツナマヨごはん
14火	つぶし粥 鰯のペースト かぶのペースト キャベツのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の煮付け かぶの浅漬け キャベツの味噌汁 スープマカロニ	軟飯 鰯の煮付け かぶの浅漬け キャベツの味噌汁 スープマカロニ りんご 粉吹き芋	ごはん 鰯の煮付け かぶの浅漬け キャベツの味噌汁 スープマカロニ 牛乳	青のりごはん

日付	初期(5~6ヶ月頃)	中期(7~8ヶ月頃)	後期(9~11ヶ月頃)	完了期(12~18ヶ月頃)	軽食(完了期)
15水	うどん粥 お麩のペースト 玉ねぎのペースト かぼちゃのペースト すまし汁	煮込みうどん かぼちゃサラダ お麩の煮物 ひじきおじや	煮込みうどん かぼちゃサラダ お麩の煮物 ひじきご飯 茹で小松菜 豆腐の味噌汁	カレーうどん かぼちゃサラダ みかん ひじきご飯 牛乳	ごま塩ごはん
16木	つぶし粥 高野豆腐のペースト 人参のペースト ほうれん草のペースト すまし汁	全粥 鶏肉の味噌照り煮 うの花炒り煮風 ほうれん草のすまし汁 さつま芋のお焼き(あんかけ)	軟飯 鶏肉の味噌照り焼き うの花炒り煮風 ほうれん草のすまし汁 さつま芋のお焼き きゅうりスティック もやしの味噌汁	ごはん 鶏肉の味噌照り焼き うの花炒り煮 はんぺんのすまし汁 さつま芋のお焼き 牛乳	バナナ
17金	つぶし粥 鰯のペースト さつま芋のペースト きゅうりのペースト 味噌汁の上澄み	ひじきおじや 鰯のトマト煮 さつま芋サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナヨーグルト	ひじき軟飯 鰯のトマト煮 さつま芋サラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナヨーグルト 食パン 青梗菜のスープ	和風ツナごはん ハンバーグ ごぼうのサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナヨーグルト 食パン お茶	おかかごはん
18土	つぶし粥 お麩のペースト じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト すまし汁	全粥 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ かぼちゃおじや	軟飯 クリームシチュー ブロッコリーのサラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ かぼちゃおじや	ごはん クリームシチュー 三色サラダ ほうれん草と玉ねぎのスープ かぼちゃおじや 牛乳	
20月	つぶし粥 鰯のペースト 小松菜のペースト 大根のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯の煮付け 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 にゅうめん	軟飯 鰯の照り焼き 小松菜のお浸し 大根の味噌汁 にゅうめん じゃが芋スティック なすの煮浸し	ごはん 鯖の塩焼き 小松菜の納豆和え 大根の味噌汁 にゅうめん 牛乳	青のりごはん
21火	パン粥 高野豆腐のペースト キャベツのペースト さつま芋のペースト すまし汁	パン粥 鶏肉のチーズ煮 グリーンサラダ さつま芋のスープ 野菜雑炊(みそ味)	食パン 鶏肉のチーズ焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ 野菜雑炊(みそ味) かぶのくず煮 茹でほうれん草	ロールパン 鶏肉のオーロラソース焼き グリーンサラダ さつま芋のスープ 野菜雑炊(みそ味) 牛乳	おかかごはん
22水	つぶし粥 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 豆腐のそぼろあんかけ 茹でかぼちゃ お麩の味噌汁 マカロニきな粉	軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 茹でかぼちゃ お麩の味噌汁 マカロニきな粉 茹で人参 しめじの味噌汁	ごはん 鶏肉のチーズ焼き かぼちゃのいとこ煮 きのこの味噌汁 マカロニきな粉 牛乳	バナナ
23木	つぶし粥 鰯のペースト 大根のペースト 人参のペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鰯のりんごソースかけ 源平煮 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 青のりおじや	軟飯 鰯のりんごソースかけ 源平煮 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 青のりおにぎり 茹でさつま芋 豆腐の味噌汁	ごはん 鰯の生姜焼き ふるふき大根 青梗菜と玉ねぎの味噌汁 青のりおにぎり 牛乳	ふかし芋
24金	つぶし粥 お麩のペースト じゃが芋のペースト きゅうりのペースト すまし汁	ピラフ風おじや 鶏肉のホワイトソースかけ ポテトサラダ コーンクリームスープ りんごパン粥	ピラフ 鶏肉のホワイトソースかけ ポテトサラダ コーンクリームスープ 手作りりんごジャムサンド いちご 隠元のスープ	ピラフ フライドチキン ポテトサラダ コーンスープ 手作りりんごジャムサンド いちご 牛乳	塩昆布ごはん
25土	つぶし粥 豆腐のペースト 白菜のペースト かぶのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 すき焼き風煮物 白菜と人参の和え物 かぶの味噌汁 じゃが芋と人参のおじや	すき焼き丼風 白菜と人参の和え物 かぶの味噌汁 じゃが芋と人参のおじや	すき焼き丼 白菜と人参の甘酢和え かぶの味噌汁 じゃが芋と人参のおじや 牛乳	
27月	つぶし粥 お麩のペースト 人参のペースト 玉ねぎのペースト 味噌汁の上澄み	全粥 鶏肉の照り煮 おからサラダ なすの味噌汁 かぼちゃのミルク煮	軟飯 鶏肉の照り煮 おからサラダ なすの味噌汁 かぼちゃのミルク煮 お麩の煮物 茹で小松菜	ごはん 油淋鶏 おからサラダ なすの味噌汁 かぼちゃのミルク煮 かぼちゃのミルク煮 お麩の煮物 牛乳	ツナケチャップ ごはん
28火	つぶし粥 高野豆腐のペースト じゃが芋のペースト 人参のペースト すまし汁	全粥 ハヤシシチュー風 もやしと人参の和え物 わかめと玉ねぎのスープ 野菜雑炊(みそ味) 高野豆腐の煮物 茹でブロッコリー	ハヤシライス風 もやしと人参の和え物 わかめと玉ねぎのスープ 野菜雑炊(みそ味) 高野豆腐の煮物 茹でブロッコリー	ハヤシライス もやしと人参のナムル わかめとコーンのスープ 野菜雑炊(みそ味) 牛乳	おかかごはん