



令和 4 年 12 月 離乳食献立表

きたひだまり保育園



		午前食		午後食	
日付		後期食9~11ヶ月頃	材料	後期食9~11ヶ月頃	材料
1 15	木	①5倍粥 ②大根の味噌汁 ③カレイと小松菜の煮物	①米 ②大根 小松菜 煮干・昆布だし 味噌 ③カレイ 小松菜 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③野菜の味噌煮	①米 ②キャベツ 小松菜 煮干・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 大根 煮干・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉
2 16	金	①カレーライス風 ③スティック野菜	①米 鶏ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ ケチャップ 小麦粉 醤油 塩 ②大根 きゅうり	①味噌煮込みうどん ②ツナと野菜の煮物	①うどん わかめ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ②ツナ缶 大根 人参 昆布だし 三温糖 醤油
3 17	土	①5倍粥 ②フロッコリーの味噌汁 ③大豆の煮物	①米 ②フロッコリー 煮干・昆布だし 味噌 ③大豆 人参 じゃが芋 煮干・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①食パン ②じゃが芋のスープ ③高野豆腐とフロッコリーの煮物	①食パン ②じゃが芋 玉ねぎ 煮干・昆布だし 塩 ③高野豆腐 フロッコリー 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油
5 19	月	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③野菜の味噌煮	①米 ②ほうれん草 もやし かつお・昆布だし 醤油 ③鶏ひき肉 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③麩と野菜の煮物	①米 ②人参 もやし かつお・昆布だし 味噌 ③麩 ほうれん草 もやし かつお・昆布だし 三温糖 醤油
6 20	火	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐の野菜あんかけ	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干・昆布だし 味噌 ③高野豆腐 大根 人参 キャベツ 煮干・昆布だし 三温糖 醤油	①煮込みうどん ②野菜スティック ③りんごの甘煮	①うどん 鶏ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 煮干・昆布だし 醤油 ②大根 人参 ③りんご 三温糖
7 21	水	①5倍粥 ②小松菜の味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②小松菜 もやし 昆布だし 味噌 ③豆腐 キャベツ 人参 昆布だし 三温糖 醤油	①食パン ②肉団子のスープ ③スティックきゅうり	①食パン ②鶏ひき肉 片栗粉 わかめ 小松菜 人参 片栗粉 昆布だし 醤油 ③きゅうり
8 22	木	①豆腐入り煮込みうどん ②野菜スティック	①うどん 豆腐 人参 小松菜 玉ねぎ かつお・昆布だし 醤油 ②大根 人参	①5倍粥 ②小松菜と麩のスープ ③ツナと野菜のケチャップ煮	①米 ②小松菜 麩 かつお・昆布だし 塩 ③ツナ缶 じゃが芋 人参 かつお・昆布だし 三温糖 ケチャップ 醤油
9	金	①5倍粥 ②かぶの味噌汁 ③鮭と野菜の煮物	①米 ②かぶ わかめ 煮干・昆布だし 味噌 ③鮭 白菜 人参 小松菜 煮干・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①5倍粥 ②肉団子の具だくさん野菜スープ ③バナナ	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 白菜 小松菜 かぶ 人参 煮干・昆布だし 塩 ③バナナ
23	金	①5倍粥 ②ほうれん草のスープ ③鶏ひき肉のケチャップ煮	①米 ②ほうれん草 人参 昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 片栗粉 昆布だし 醤油 三温糖 ケチャップ	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②キャベツ 人参 昆布だし 味噌 ③ツナ缶 ほうれん草 人参 玉ねぎ 昆布だし 三温糖 醤油
10 24	土	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②じゃが芋 わかめ 煮干・昆布だし 醤油 ③豆腐 じゃが芋 人参 煮干・昆布だし 三温糖 味噌	①食パン ②わかめのスープ ③ツナと野菜の煮物	①食パン ②わかめ 玉ねぎ 煮干・昆布だし 塩 ③ツナ缶 大根 人参 煮干・昆布だし 三温糖 醤油
12 26	月	①5倍粥 ②かぶのスープ ③大豆と野菜のトマト煮	①米 ②かぶ 玉ねぎ 昆布だし 塩 ③大豆 キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 昆布だし 醤油	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③高野豆腐の煮物	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 かぶ 玉ねぎ 人参 昆布だし 三温糖 醤油
13 27	火	①5倍粥 ②さつま芋の味噌汁 ③ツナと野菜の煮物	①米 ②さつま芋 人参 煮干・昆布だし 味噌 ③ツナ缶 キャベツ わかめ 人参 玉ねぎ 煮干・昆布だし 醤油 三温糖	①5倍粥 ②肉団子のスープ ③野菜スティック	①米 ②鶏ひき肉 片栗粉 さつま芋 キャベツ 玉ねぎ 煮干・昆布だし 塩 ③人参 きゅうり
14 28	木	①5倍粥 ②フロッコリーのすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②フロッコリー 玉ねぎ 昆布だし 醤油 ③豆腐 人参 白菜 昆布だし 味噌 三温糖	①食パン ②鶏肉のケチャップ煮 ③ゆでフロッコリー	①食パン ②鶏ひき肉 白菜 玉ねぎ 人参 昆布だし 醤油 三温糖 ケチャップ 片栗粉 ③フロッコリー 昆布だし

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。
 ※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。

離乳食 一回当たりの目安量			
	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50~80	5倍粥80~ご飯80
野菜・果物 (g)	つぶし粥、ペースト 状の野菜など、ひと さじから始める	20~30	40~50
魚・肉 (g)		10~15	15~20
豆腐 (g)		30~40	50~55