

令和3年12月 離乳食献立表

保育課

日	A(初期) 6か月	B(中期) 7~8か月	C(後期) 9~11か月	D(完了期) 12~18か月
1 ・ 15 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(ブロッコリー・人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜のミルク煮(白身魚・人参・育児用ミルク・でんぷん) ブロッコリーと玉ねぎの汁もの(ブロッコリー・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 コーンシチュー(調味料1/3量、コーン抜く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) ブロッコリーのサラダ(調味料1/3量)	軟飯 コーンシチュー(調味料1/2量、コーン刻むもしくはは抜く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) ブロッコリーのサラダ(調味料1/2量)
2 ・ 16 ・ 水	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・サツマイモ・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 鮭の煮物(鮭・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜・だし汁・でんぷん) さつまいもと玉ねぎの汁もの(さつまいも・玉ねぎ・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 鮭のマヨネーズ磯辺焼き(調味料1/3、にんにく・生姜・マヨネーズ少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/3、もやし細かく刻む、ゴマよくする) さつまいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鮭のマヨネーズ磯辺焼き(調味料1/2、にんにく・生姜・マヨネーズ少量) もやしと小松菜のゴマ和え(調味料1/2、もやし細かく刻む、ゴマよくする) さつまいもと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
3 ・ 17 ・ 金	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥(きなこ入り) 豆腐のだし煮(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・小松菜葉先だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥(きなこ入り) 豆腐と野菜の煮物(豆腐・小松菜・だし汁・でんぷん) 大麦麺と人参の汁もの(大麦麺(よく洗う)・人参・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 きなこふりかけ(調味料1/3量) 豆腐の野菜あん(調味料1/3、タケノコ抜く、もやし細かく刻む) 大麦麺と長ねぎのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、麺よく洗う)	軟飯 きなこふりかけ(調味料1/2量) 豆腐の野菜あん(調味料1/2、タケノコ抜く、もやし細かく刻む) 大麦麺と長ねぎのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、麺よく洗う)
4 ・ 18 ・ 土	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁もの(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/3、つきこんにゃく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 じゃがいもとこんにゃくのそぼろ煮(調味料1/2、つきこんにゃく抜く、グリーンピース薄皮除くもしくはは抜く) 玉ねぎとわかめのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
6 ・ 20 ・ 月	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 凍り豆腐のだし煮(凍り豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(小松菜葉先・人参・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 凍り豆腐と野菜の煮物(凍り豆腐・キャベツ・だし汁・でんぷん) 春雨と小松菜の汁もの(春雨(軟らかく)・小松菜・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/3量) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁で3倍に薄める、春雨軟らかく)	軟飯 凍り豆腐とキャベツのみそ炒め(調味料1/2量) 春雨と小松菜のすまし汁(だし汁で2倍に薄める、春雨軟らかく)
7 ・ 21 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食 つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・大根・だし汁・でんぷん) 育児用ミルク	お粥 かじきの煮物(かじき・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 豆腐と大根の汁もの(豆腐・大根・だし汁) 育児用ミルク	かた粥 魚のかりんと揚げ(調味料1/3量、生姜・ケチャップ少量、ソース抜く、適宜煮返す) ゆでやさい(調味料1/3量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 魚のかりんと揚げ(調味料1/2量、生姜・ケチャップ・ソース少量) ゆでやさい(調味料1/2量) 豆腐と大根のみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
7 ・ 21 ・ 火	朝おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	おやつ 育児用ミルク	育児用ミルク りんご(水煮する) 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク りんご(水煮する) 乳児用せんべい 乳児用ビスケット	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 りんご せんべい ビスケット



8 ・ 22 ・ 水	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(白菜葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(白菜・だし汁・でんぷん) 麩と人参の汁もの(麩・人参・だし汁)	かた粥 鶏肉のみそマヨネーズ焼き(調味料1/3量、マヨネーズ少量) 白菜と人参のけずりぶし和え(調味料1/3量、けずりぶし粉状) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 鶏肉のみそマヨネーズ焼き(調味料1/2量、マヨネーズ少量) 白菜と人参のけずりぶし和え(調味料1/2量、けずりぶし粉状) 麩とえのきだけのすまし汁(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク かぼちゃジャムサンド (調味料1/3量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 かぼちゃジャムサンド (調味料1/2量)
9 ・ 23 ・ 木	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のトマト煮(白身魚・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) 煮野菜(かぶ・小松菜葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥(けずりぶし粉状入り) 魚と野菜のトマト煮(白身魚・ジャガイモ・トマトピューレ・だし汁・でんぷん) かぶとあおなの汁もの(かぶ・小松菜・だし汁)	かた粥 ふりかけ(調味料1/3、ゴマよくする、けずりぶし粉状) 大豆のトマト煮(調味料1/3量、大豆皮を除き刻む、ベーコン少量、ソース抜く) かぶとあおなのスープ(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 ふりかけ(調味料1/2、ゴマよくする、けずりぶし粉状) 大豆のトマト煮(調味料1/2量、大豆皮を除き刻む、ベーコン・ソース少量) かぶとあおなのスープ(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 煮うどん (乾麺(よく洗う)・人参・だし汁)	育児用ミルク 煮うどん(乾麺(よく洗う)・人参・だし汁・しょうゆ少量)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 しょうゆラーメン(調味料1/2、もやし・コーン刻む、にんにく・生姜少量)
10 ・ 24 ・ 金	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 豆腐(豆腐・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 豆腐と野菜の煮物(豆腐・人参・だし汁・でんぷん) キャベツと大根の汁もの(キャベツ・大根・だし汁)	かた粥 生揚げとごぼうの炒め煮(調味料1/3量、生揚げ外側除く、ごぼうぬく) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 生揚げとごぼうの炒め煮(調味料1/2量、生揚げ外側除く) キャベツと玉ねぎのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク 玉ねぎ粥 (米・玉ねぎ)	育児用ミルク チキンライスのかた粥 (調味料1/3量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 チキンライスの軟飯 (調味料1/2量、ケチャップ少量、グリーンピース薄皮除くもしくは抜く)
11 ・ 25 ・ 土	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク	育児用ミルク又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(人参・玉ねぎ・じゃがいも・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・人参・だし汁・でんぷん) 玉ねぎとじゃがいもの汁もの(玉ねぎ・じゃがいも・だし汁)	かた粥 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/3量、にんにく・生姜少量) じゃがいもともやしのみそ汁(だし汁で3倍に薄める、もやし細かく刻む、わかめよく洗う)	軟飯 鶏肉のさっぱり煮(調味料1/2量、にんにく・生姜少量) じゃがいもともやしのみそ汁(だし汁で2倍に薄める、もやし細かく刻む、わかめよく洗う)
13 ・ 27 ・ 月	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・白菜葉先・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 魚と野菜の煮物(白身魚・さやいんげん・だし汁・でんぷん) 白菜と人参の汁もの(白菜・人参・だし汁)	かた粥 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料1/3量、にんにく少量) 白菜とえのきの汁物(だし汁で3倍に薄める、えのき細かく刻む)	軟飯 豚肉と野菜のみそ炒め(調味料1/2量、にんにく少量) 白菜とえのきの汁物(だし汁で2倍に薄める、えのき細かく刻む)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト ひじき粥 (米・ひじき(よく戻す))	育児用ミルク・ヨーグルト ひじき入りドライカレーのかた粥 (調味1/3、ひじきよく戻す、にんにく少量、カレー粉抜く)	育児用ミルク・ヨーグルト ひじき入りドライカレーの軟飯(調味1/2、ひじきよく戻す、にんにく・カレー粉少量)
14 ・ 28 ・ 火	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 魚のミルク煮(白身魚・育児用ミルク・でんぷん) 煮野菜(玉ねぎ・ジャガイモ・キャベツ葉先・だし汁・でんぷん)	お粥 鶏肉のミルク煮(鶏ささみ肉・育児用ミルク・でんぷん) 煮マカロニ(マカロニ・玉ねぎ・だし汁) じゃがいもとキャベツの汁もの(じゃがいも・キャベツ・だし汁)	かた粥 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/3量、にんにく少量) マカロニソテー(調味料1/3量、にんにく少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁(だし汁で3倍に薄める)	軟飯 鶏肉のガーリック焼き(調味料1/2量、にんにく少量) マカロニソテー(調味料1/2量、にんにく少量) じゃがいもとキャベツのみそ汁(だし汁で2倍に薄める)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト 青のり粥(米・青のり)	育児用ミルク・ヨーグルト ゴマと青のりのごはんのかた粥 (調味料1/3量、ゴマよくする)	育児用ミルク・ヨーグルト ゴマと青のりのごはんの軟飯(調味料1/2量、ゴマよくする)
誕生会	朝おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト	育児用ミルク・ヨーグルト又は牛乳
	昼食	つぶし粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ葉先・玉ねぎ・人参・だし汁・でんぷん)	お粥 煮魚(白身魚・だし汁・でんぷん) 煮野菜(キャベツ・だし汁・でんぷん) 白菜と玉ねぎの汁もの(白菜・玉ねぎ・だし汁)	かた粥 フライドチキン(調味料1/3量、パプリカ抜く、にんにく少量、適宜煮返す) ゆでやさい(調味料/3量) 白菜とベーコンのスープ(だし汁で3倍に薄める、ベーコン少量)	軟飯 フライドチキン(調味料1/2量、にんにく少量) ゆでやさい(調味料/2量) 白菜とベーコンのスープ(だし汁で2倍に薄める、ベーコン少量)
	おやつ	育児用ミルク	育児用ミルク パン粥 (パン・育児用ミルク)	育児用ミルク ゴマトースト(調味料1/3量、ごまよくする、適宜煮返す)	育児用ミルク又は牛乳又は麦茶 ゴマトースト (調味料1/2量、ごまよくする)