

# 12月 離乳食献立表



## 〈進め方のポイント〉

生後5～6か月頃 …………… 飲み込むことに慣れるのが目的です。

ゴックンしやすいようにヨーグルト状やポターージュ程度の硬さ(なめらか状態)です。

生後7～8か月頃 …………… 舌と上あごでつぶしてモグモグ食べることを覚えていきます。豆腐くらいの硬さです。

生後9か月～12か月頃 …… 歯茎でつぶすことを覚えていきます。指でつぶせるバナナくらいの硬さです。

スティック状の茹で野菜を入れて手づかみ食べを促していきます。

離乳食完了期～移行期 …… 幼児食に手を加え、個々に応じて食べやすくしてあります。

ぎのわんおひさま保育園

令和 5年12月1日

日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期
		午前	午前	午後	午前	午後	午前 午後
1	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	味噌ラーメン、ちくわ磯辺揚げ、 みかん
							豆乳、しゃけおにぎり
2	土						
4	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、すき焼き風煮、春雨サラ ダ、えのきのすまし汁、バナナ
							豆乳、ケーキサクレ
5	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、さば塩焼き、切干し大根 の炒め、みそ汁(こまつな・麴)
							豆乳、ヨーグルト
6	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、カボチャコロッケ、ブロッ コリーごま和え、サケの北海汁
							豆乳、ジャムサンド
7	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、オーロラチキン、マカロニ サラダ、オニオンスープ
							豆乳、さつまいも蒸しパン
8	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	カレーうどん、グリーンサラダ、み かん
							豆乳、塩昆布おにぎり
9	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	豚丼、みそ汁(キャベツ、油揚げ)、 もも
							豆乳、アガラサー
11	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 魚と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 魚と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、魚のみそ焼き、きんぴら レンコン、アーサ汁
							豆乳、シリアルバー
12	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	わかめごはん、照焼きチキン、ブ ロccoli 炒め、みそ汁(豆腐・わ かめ)、もも
							豆乳、プリン
13	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	タコライス、かぼちゃサラダ、コー ンクリームスープ、いちご
							豆乳、揚げパン

# 12月 離乳食献立表

ぎのわんおひさま保育園

令和 5年12月1日

日	曜日	ゴックン期	モグモグ期		カミカミ期		パクパク期
		午前の食事量 20g~60g 補ミルク 120cc~200cc 午後ミルク 160~200cc	食事量 120g~170g 補ミルク 60cc~80cc	おやつ量 50g~80g ミルク 100~160cc	食事量 210g~280g 補ミルク 必要に応じて	おやつ量 30~100g ミルク 140~100cc	午後 牛乳 80cc
		午前 (10:00~10:30)	午前 (10:30~11:00)	午後	午前 (10:45~11:00)	午後	午前 午後
14	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、豆腐ハンバーグ、ほうれん草のおかか和え、すまし汁 豆乳、りんごケーキ
15	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭のちゃんちゃん風 カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	鮭のクリームパスタ、ポトフ、バナナ 豆乳、おかかおにぎり
16	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、照焼きチキン、豚汁、パイン 豆乳、ホットケーキ
18	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、厚揚げと大根の煮物、きゅうりとツナのサラダ、みそ汁(玉ねぎ、えのき)、バナナ 豆乳、コーンチヂミ
19	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、回鍋肉、春巻き、すまし汁 豆乳、ラスク
20	水			野菜おじや		野菜おじや	豆乳、フルーツゼリー
21	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	ごはん、赤魚のおろしだれ、ほうれん草のごま和え、みそ汁(豆腐・わかめ) 豆乳、クッキー
22	金	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ささみと野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	パン、シチュー、野菜コロッケ、バナナ 豆乳、わかめおにぎり
23	土	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 野菜のだし煮 だしスープ	野菜おじや	ごはん、マーボー豆腐、みそ汁(こまつな・麩)、もも 豆乳、マシュマロサンド
25	月	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鶏ひき肉のみそあんかけ マッシュポテト だしスープ	野菜おじや	ごはん、ミートボール、ナゲット、いちご 豆乳、アイスクリーム
26	火	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ ツナと野菜のあんかけ カボチャサラダ だしスープ	野菜おじや	ごはん、しょうが焼き、ブロッコリーの和えもの、みそ汁(キャベツ、油揚げ) 豆乳、コーントースト
27	水	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 鮭と野菜あんかけ 蒸し芋 だしスープ	野菜おじや	ごはん、鮭のキノコ焼き、納豆みそ、カボチャ汁 豆乳、ホットケーキ
28	木	おかゆ 野菜ペースト	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	5倍がゆ 豆腐と野菜あんかけ だしスープ	野菜おじや	沖縄そば、ほうれん草の中華風お浸し、みかん 豆乳、みそおにぎり