



12月離乳食予定表

松寺こども園

日	曜	午前のおやつ	後期(9か月~11か月)	完了期(12~18か月)	午後のおやつ
			歯ぐきで潰せる固さ 全粥~軟飯	歯ぐきで噛める 軟飯~御飯	
2	月	せんべい 番茶	軟飯 魚のソテー(カラスカレイ) スイートポテトサラダ(さつまいも 人参 玉ねぎ 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 人参)	ごはん 魚のソテー(カラスカレイ) スイートポテトサラダ(さつまいも 人参 玉ねぎ 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 人参)	パンケーキ 牛乳
3	火	おかき 番茶	軟飯 ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 さつまいも マヨドレ) 味噌汁(人参 大根 おつゆ麩)	ごはん ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 さつまいも マヨドレ) 味噌汁(人参 大根 おつゆ麩)	超熟ロール 牛乳
4	水	カステラ 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚ひき肉) 味噌汁(人参 わかめ おつゆ麩)	ごはん 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚ひき肉) 味噌汁(人参 わかめ おつゆ麩)	フレンズスイーツ 牛乳
5	木	ウエハース 番茶	軟飯 炒り豆腐(人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 木綿豆腐) 切干大根煮(切干大根 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 もやし 玉ねぎ)	ごはん 炒り豆腐(人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 木綿豆腐) 切干大根煮(切干大根 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 もやし 玉ねぎ)	バナナ 牛乳
6	金	あられ 番茶	軟飯 ポトフ(人参 玉ねぎ さつまいも 豚ひき肉) 煮魚(カラスカレイ) サラダ(キャベツ シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ)	ごはん ポトフ(人参 玉ねぎ さつまいも 豚ひき肉) 煮魚(カラスカレイ) サラダ(キャベツ シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ)	せんべい クッキー 牛乳
7	土	クッキー 番茶	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 煮物(じゃがいも 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(おつゆ麩 人参 玉ねぎ)	ごはん 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 煮物(じゃがいも 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(おつゆ麩 人参 玉ねぎ)	お菓子 番茶
9	月	せんべい 番茶	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 和え物(小松菜 人参 シーチキン もやし) 味噌汁(さつまいも 玉ねぎ 人参)	ごはん ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 和え物(小松菜 人参 シーチキン もやし) 味噌汁(さつまいも 玉ねぎ 人参)	バームクーヘン 牛乳
10	火	おかき 番茶	軟飯 魚の照り焼き(カラスカレイ) スパゲッティー(スパゲッティー 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 味噌汁(白菜 人参 わかめ)	ごはん 魚の照り焼き(カラスカレイ) スパゲッティー(スパゲッティー 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 味噌汁(白菜 人参 わかめ)	クッキー ウエハース 牛乳
11	水	カステラ 番茶	軟飯 ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) サラダ(春雨 キャベツ 胡瓜 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ 大根)	ごはん ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) サラダ(春雨 キャベツ 胡瓜 人参) 味噌汁(人参 玉ねぎ 大根)	ポーロ 牛乳
12	木	ウエハース 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐 ゆかり粉) ひじき煮(ひじき 人参 豚ひき肉) スープ(人参 じゃがいも 玉ねぎ)	ごはん 豆腐ステーキ(木綿豆腐 ゆかり粉) ひじき煮(ひじき 人参 豚ひき肉) スープ(人参 じゃがいも 玉ねぎ)	マーラーカオ 牛乳
13	金	ビスケット 番茶	軟飯 味噌炒め(人参 玉ねぎ キャベツ 豚ひき肉) サラダ(マカロニ 人参 玉ねぎ マヨドレ) すまし汁(わかめ 人参 玉ねぎ)	ごはん 味噌炒め(人参 玉ねぎ キャベツ 豚ひき肉) サラダ(マカロニ 人参 玉ねぎ マヨドレ) すまし汁(わかめ 人参 玉ねぎ)	カステラ せんべい 牛乳
14	土	クッキー 番茶	わくわくステージ(お弁当の日) 		お菓子 番茶
16	月	せんべい 番茶	軟飯 魚のソテー(カラスカレイ) スイートポテトサラダ(さつまいも 人参 玉ねぎ 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 人参)	ごはん 魚のソテー(カラスカレイ) スイートポテトサラダ(さつまいも 人参 玉ねぎ 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(白菜 大根 人参)	パンケーキ 牛乳
17	火	ビスケット 番茶	軟飯 ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 さつまいも マヨドレ) 味噌汁(人参 大根 おつゆ麩)	ごはん ミートボール煮(鶏ひき肉 パン粉) ブロッコリーサラダ(ブロッコリー 人参 さつまいも マヨドレ) 味噌汁(人参 大根 おつゆ麩)	フレンズスイーツ 牛乳
18	水	おかき 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚ひき肉) 味噌汁(人参 わかめ おつゆ麩)	ごはん 豆腐ステーキ(木綿豆腐) 煮物(じゃがいも 玉ねぎ 人参 豚ひき肉) 味噌汁(人参 わかめ おつゆ麩)	超熟ロール 牛乳
19	木	カステラ 番茶	軟飯 炒り豆腐(人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 木綿豆腐) 切干大根煮(切干大根 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 もやし 玉ねぎ)	ごはん 炒り豆腐(人参 玉ねぎ 鶏ひき肉 木綿豆腐) 切干大根煮(切干大根 人参 じゃがいも) 味噌汁(人参 もやし 玉ねぎ)	せんべい クッキー 牛乳
20	金	ウエハース 番茶	軟飯 ポトフ(人参 玉ねぎ さつまいも 豚ひき肉) 煮魚(カラスカレイ) サラダ(キャベツ シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ)	ごはん ポトフ(人参 玉ねぎ さつまいも 豚ひき肉) 煮魚(カラスカレイ) サラダ(キャベツ シーチキン 胡瓜 人参 マヨドレ)	ポーロ 牛乳
21	土	あられ 番茶	軟飯 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 煮物(大根 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(おつゆ麩 人参 玉ねぎ)	ごはん 魚のゆかり焼き(カラスカレイ) 煮物(大根 豚ひき肉 人参 玉ねぎ) 味噌汁(おつゆ麩 人参 玉ねぎ)	お菓子 番茶
23	月	クッキー 番茶	軟飯 ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 和え物(小松菜 人参 シーチキン もやし) 味噌汁(さつまいも 玉ねぎ 人参)	ごはん ハンバーグ(豚ひき肉 パン粉) 和え物(小松菜 人参 シーチキン もやし) 味噌汁(さつまいも 玉ねぎ 人参)	バームクーヘン 牛乳
24	火	せんべい 番茶	軟飯 魚の照り焼き(カラスカレイ) スパゲッティー(スパゲッティー 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 味噌汁(白菜 人参 わかめ)	ごはん 魚の照り焼き(カラスカレイ) スパゲッティー(スパゲッティー 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 味噌汁(白菜 人参 わかめ)	クッキー ウエハース 牛乳
25	水	おかき 番茶	軟飯 ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) サラダ(じゃがいも 胡瓜 人参 マヨドレ) スープ(玉ねぎ 人参)	ごはん ミートボール(鶏ひき肉 パン粉) サラダ(じゃがいも 胡瓜 人参 マヨドレ) スープ(玉ねぎ 人参)	クッキー せんべい 牛乳
26	木	カステラ 番茶	軟飯 炒め煮(人参 玉ねぎ キャベツ 豚ひき肉) サラダ(春雨 シーチキン 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 大根)	ごはん 炒め煮(人参 玉ねぎ キャベツ 豚ひき肉) サラダ(春雨 シーチキン 人参 胡瓜 マヨドレ) 味噌汁(人参 玉ねぎ 大根)	フレンズスイーツ 牛乳
27	金	ウエハース 番茶	軟飯 豆腐ステーキ(木綿豆腐 ゆかり粉) ひじき煮(ひじき 人参 豚ひき肉) スープ(人参 じゃがいも 玉ねぎ)	ごはん 卵焼き(卵 シーチキン) ひじき煮(ひじき 人参 豚ひき肉) スープ(人参 じゃがいも 玉ねぎ) 	マーラーカオ 牛乳
28	土	ビスケット 番茶	軟飯 肉じゃが(じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 魚の塩焼き(カラスカレイ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩) バナナ	ごはん 肉じゃが(じゃがいも 人参 玉ねぎ 豚ひき肉) 魚の塩焼き(カラスカレイ) 味噌汁(人参 玉ねぎ おつゆ麩) バナナ	お菓子 番茶

※お弁当、おやつは1歳からになります。0歳児は離乳食の進具合や食事内容を検討しながら、おやつの内容を決めていきますので献立予定表の限りではありません。また材料の都合により献立内容を変更することがあります。
 ※☆印は手作りおやつになります。
 ※マヨドレは大豆から作られたマヨネーズタイプのドレッシングです。卵不使用です。
 ※フレンズスイーツは、米粉を使ったお菓子です。卵、乳不使用です。