

2020年 12月の離乳食予定献立表

さくらんぼ保育園

曜日	日	準備期 (5ヵ月)	前期 (6ヵ月)	中期 (7~8ヵ月)	後期 (9~11ヵ月)	午後おやつ
月	14 28	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 白菜)	おかゆ スープ(小松菜) 人参とさつまいもの煮ひたし カレーのくたくた煮 白菜の煮ひたし	・中期食と同じ献立 ・11ヵ月より味をつけていく ・後期食以降のスープは 2種類の野菜で作ります	中期・後期: さつまいもの茶巾
火	1 15 29	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 小松菜)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とさつまいもの煮ひたし タラのくたくた煮 小松菜の煮ひたし		中期・後期: りんごのコンポート
水	2 16 30	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも キャベツ)	おかゆ スープ(キャベツ) 人参とじゃがいもの煮ひたし メルルーサのくたくた煮 玉葱の煮ひたし 豆腐の煮ひたし		中期・後期: おかし
木	3 17 31	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも かぶ)	おかゆ スープ(白菜) 人参と(3日:じゃがいも 17日:さつまいも)の煮ひたし カレーのくたくた煮 かぶの煮ひたし	豚ひき肉と玉葱の肉団子	中期・後期: 野菜おじや
金	4 18	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 玉葱 キャベツ)	おかゆ スープ(キャベツ) 人参とじゃがいもの煮ひたし タラのくたくた煮 玉葱の煮ひたし		中期・後期: かぼちゃのおやき
土	5 19	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 玉葱 じゃがいも)	おじや (人参 玉葱 じゃがいも) 豆腐の煮ひたし		中期・後期: おかし
月	7 21	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも 小松菜)	おかゆ スープ(小松菜) 人参とじゃがいもの煮ひたし カレーのくたくた煮 玉葱の煮ひたし		中期・後期: 野菜おじや
火	8 22	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 玉葱)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とさつまいもの煮ひたし タラのくたくた煮 さやいんげんの煮ひたし 豆腐の煮ひたし		中期・後期: りんごとさつまいもの 重ね煮
水	9 23	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 じゃがいも かぶ)	おかゆ スープ(玉葱) 人参とじゃがいもの煮ひたし カレーのくたくた煮 かぶの煮ひたし	豚ひき肉と玉葱の肉団子	中期・後期: おかし
木	10 24	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 10:白菜 24日:キャベツ)	おかゆ スープ (10日:白菜 24日:キャベツ) 人参とさつまいもの煮ひたし メルルーサのくたくた煮 (10日:小松菜 24日:ブロッコリー)の煮ひたし		中期・後期: 野菜おじや
金	11 25	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 さつまいも 白菜)	おかゆ スープ(白菜) 人参とさつまいもの煮ひたし カレーのくたくた煮 大根の煮ひたし		中期・後期: 野菜おやき
土	12 26	野菜スープ おもゆ	野菜スープ つぶしかゆ 野菜のうらごし (人参 キャベツ 玉葱)	おじや (人参 キャベツ 玉葱) 豆腐の煮ひたし		中期・後期: おかし

*後期食……11ヵ月になったら味付けていきます。

1週目:塩味 2週目:しょうゆ味 3週目:味噌味 4週目:幼児食も少しずつ食べていきます。

*おやつ……中期食は、午後1回です。後期食は、午前と午後の2回です。

