令和　　5年度　　12月離乳食献立表

	かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ		かみかみ期	ぱくぱく期	おやつ
名前				名前			
月 11 25 日	豆腐のつくね焼き 大根と人参、里芋の含め煮 いんげんのおかか和え 青菜の味噌汁、5倍粥～軟飯	豆腐のつくね焼き 大根とひろうすの含め煮 いんげんのおかか和え 青菜の味噌汁、ご飯	焼き芋 牛乳	月 4 18 日	根菜と牛肉のしぐれ煮 南瓜の含め煮 かぶの味噌汁(油揚げなし) 5倍粥～軟飯	根菜と牛肉のしぐれ煮 南瓜の含め煮 かぶの味噌汁 ご飯	バナナのマフィン 牛乳
火 12 26 日	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮(油揚げなし) じゃが芋の味噌汁(油揚げなし) 5倍粥～軟飯	赤魚の炊き合わせ 小松菜のさっと煮 じゃが芋の味噌汁 ご飯	ラスク (おせんべい) 牛乳	火 5 19 日	ぶり大根 白菜の柚子昆布和え さつま芋の味噌汁 菜飯(5倍粥～軟飯)(ゴマなし)	ぶり大根 白菜の柚子昆布和え さつま芋の味噌汁 菜飯(ゴマなし)	ジャムサンド (スティックパンの カリカリ焼き) 牛乳
水 13 27 日	ハヤシライス グリーンサラダ 5倍粥～軟飯	ハヤシライス グリーンサラダ ご飯	きな粉マカロニ (おせんべい)	水 6 20 日	野菜と鶏もも肉のクリーム煮 キャベツとブロッコリーの炒め物 5倍粥～軟飯	カレーライス キャベツとブロッコリーの炒め物 ご飯	6日　豆乳くずもち 20日　フルーツ入り ヨーグルト
木 14 28 日	ポークチャップ 三色和え チンゲン菜のスープ 5倍粥～軟飯	ポークチャップ 三色和え チンゲン菜のスープ ご飯	煮りんご 牛乳	木 7 21 日	筑前煮 ほうれん草のポン酢和え 白菜のすまし汁 5倍粥～軟飯	筑前煮 ほうれん草のポン酢和え 白菜のすまし汁 ご飯	お好み焼き (キャベツのおやき) 牛乳
金 1 15 日	小かぶらのクリームシチュー 野菜のひじき和え 5倍粥～軟飯	小かぶらのクリームシチュー 野菜のひじき和え ご飯	のりじゃこトースト (スティックパンの カリカリ焼き) 牛乳	金 8 22 日	鱈の甘酢あんかけ ひじきと大豆の含め煮(油揚げなし) 吉野汁 5倍粥～軟飯	鱈の甘酢あんかけ ひじきと大豆の含め煮 吉野汁 ご飯	じゃが芋の バター焼き 牛乳
土 2 16 日	タンメン (なるとなし)	タンメン (なるとなし)		土 23 日	たぬきうどん (かまぼこなし)	たぬきうどん (かまぼこなし)	
弁当日 12	鶏丼(玉子不使用) 白菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁(油揚げなし)	親子丼 白菜のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁	ラスク (おせんべい) 牛乳	誕生日 22	ツナとコーンのピラフ 鶏の照り焼き 冬野菜の味噌ドレ和え 豆乳かぼちゃスープ/みかん	ツナとコーンのピラフ 鶏の照り焼き 冬野菜の味噌ドレ和え 豆乳かぼちゃスープ/みかん	クリスマスカップデザート (※豆乳を含みます)
麺の日 5	きつねうどん (ほうれん草・人参・鶏ささみ)	きつねうどん (油揚げ・椎茸・人参・青葱)	ジャムサンド (スティックパンの カリカリ焼き) 牛乳				

※9カ月頃から鰹・昆布の混合だしを使用していき、徐々に薄味をつけていきます。
※離乳食の献立表は、主に給食献立内の食材を使用していますが、献立中のこんにゃく、練り製品などは、つくし組さんは使用しません。
　また、生姜やニンニクは、12カ月過ぎた頃から、風味づけ程度に使用することがあります。
※完了期(12か月)頃からカレールウも使用していきますが、つくし組さんではアレルゲンを含まない乳児さん用のルウを使用します。
※献立で使用する食材は、事前に一度少量からご家庭でお試しください。