



令和6年度 12月離乳食献立予定表

山岸こども園



		昼食			おやつ
		9ヶ月頃～			10ヶ月頃～
2	月	かゆ	豆腐野菜煮	キャベツ煮 大根汁	しらす野菜がゆ
3	火	かゆ	ホキ野菜煮	大根煮 小松菜汁	おからマフィン
4	水	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 キャベツ汁	うどん煮
5	木	パン	ささみ野菜煮	大根煮 ジャがいも汁	バナナソフトクッキー
6	金	お楽しみ会			
7	土	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 小松菜汁	トースト
9	月	かゆ	鶏だんご野菜煮	キャベツ煮 大根汁	ジャがいも餅
10	火	かゆ	白身魚野菜煮	大根煮 ほうれんそう汁	バナナヨーグルト
11	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	ブロッコリー煮 白菜汁	さつまいもミルク煮
12	木	パン	ささみ野菜煮	キャベツ煮 ジャがいも汁	和風マカロニ
13	金	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 かぶ汁	野菜マカロニ
14	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 小松菜汁	パン
16	月	かゆ	鯛野菜煮	ジャがいも煮 ほうれんそう汁	かぼちゃサンド
17	火	かゆ	ホキ野菜煮	小松菜煮 白菜汁	味噌ホットケーキ
18	水	かゆ	ささみ野菜煮	かぶ煮 ジャがいも汁	マカロニきなこ
19	木	かゆ	鶏だんご野菜煮	小松菜煮 キャベツ汁	バナナヨーグルト
20	金	かゆ	鯛野菜煮	かぼちゃ煮 大根汁	野菜マカロニ
21	土	かゆ	豆腐野菜煮	小松菜煮 かぼちゃ汁	パン
23	月	かゆ	豆腐野菜煮	ジャがいも煮 キャベツ汁	きなこミルクサンド
24	火	かゆ	ささみ野菜煮	ブロッコリー煮 ジャがいも汁	ホットケーキ
25	水	かゆ	鶏だんご野菜煮	大根煮 かぼちゃ汁	クリスマスサンド
26	木	パン	しらす野菜煮	ブロッコリー煮 キャベツ汁	しらすがゆ
27	金	かゆ	豆腐野菜煮	さつまいも煮 ブロッコリー汁	きなこロールパン
28	土	かゆ	豆腐野菜煮	かぼちゃ煮 白菜汁	トースト

★月齢や喫食状況に応じて、食材や味付けを変更して提供します。

冬野菜をたくさん食べましょう♪

寒くなると、大根やかぶの甘みが増し、ほうれん草や小松菜、白菜などの葉物類も柔らかく味がよくなります。旬の野菜は栄養価も高くなるので、離乳食に最適です。

たら×白菜 → スープや煮物に！

鶏ひき肉×大根、かぶ → あんかけにどうぞ



8、9ヶ月頃

鶏のささみ肉や多くの野菜、海藻、果物なども徐々に食べられるようになってきます。繊維の多い食材は違和感なく飲み込めるよう、とろみをつけたり細かく刻みましょう。鶏のささみは、凍らせた身をすりおろしてから調理すると、なめらかになり食べやすくなります。