

# 12月



## モグモグ期



氏名

### <<目安&形態>>

( 7・8・9 か月ごろ )

日付	昼食	食品名
1日	粥 高野豆腐と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ・ 大根 ・小松菜（葉先） 昆布だし・ さつまいも
3日	粥 豆腐とほうれん草の煮物 じゃがいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・ほうれん草（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
4日	粥 白身魚と大根の煮物 さつまいものスープ	米 白身魚 ・ 大根 ・玉ねぎ 昆布だし・ さつまいも
5日	粥 豆腐とキャベツの煮物 かぼちゃのスープ	米 とうふ ・ にんじん ・キャベツ（葉先） 昆布だし・ かぼちゃ
6日	粥 白身魚と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 白身魚 ・ 大根 ・小松菜（葉先） 昆布だし・ さつまいも
7日	粥 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃがいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・ブロッコリー（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
8日	粥 高野豆腐と白菜の煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ・ 大根 ・白菜（葉先） 昆布だし・ さつまいも
10日	粥 白身魚とキャベツの煮物 じゃがいものスープ	米 白身魚 ・ にんじん ・キャベツ（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
11日	粥 豆腐と白菜の煮物 かぼちゃのスープ	米 とうふ ・ 大根 ・白菜（葉先） 昆布だし・ かぼちゃ
12日	粥 白身魚とブロッコリーの煮物 じゃがいものスープ	米 白身魚 ・ にんじん ・ブロッコリー（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
13日	粥 高野豆腐と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ・ 大根 ・小松菜（葉先） 昆布だし・ さつまいも
14日	粥 白身魚とほうれん草の煮物 じゃがいものスープ	米 白身魚 ・ にんじん ・ほうれん草（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
15日	生活発表会	

\* 粥は5分粥を目安にして  
いますが、個人の飲み込み  
に合わせて、用意致します。

\* 味は何も付けずに素材の  
味のみで作っています。

\* 食べたことのないものが  
ある場合には、その日まで  
に食べさせて、様子を見て  
ください。

\* 食後に、育児用ミルクを  
飲みますが、個人の様子に  
合わせて進めます。

### <<1回あたりの目安量>>

5分粥 50g～80g

野菜・果物 20～30g

魚 10～15g、または

肉 10～15g、または

豆腐 30～45g、または

卵黄 1/2個

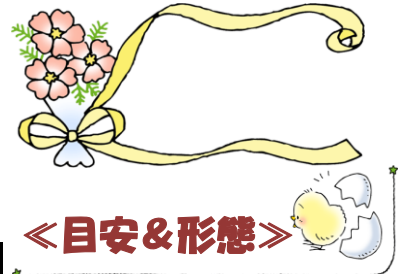
\* あくまでも目安です！  
お子さまの食欲や成長・発達  
の状況に応じて量は調整して  
ください。

参考：離乳・授乳の支援ガイドより

# 12月



## モグモグ期



### 《目安&形態》

( 7・8・9 か月ごろ )

日付	昼食	食品名
17日	粥 豆腐と人参の煮物 じゃがいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・ 白菜(葉先) 昆布だし ・ じゃがいも
18日	粥 白身魚と小松菜の煮物 かぼちゃのスープ	米 白身魚 ・ 大根 ・ 小松菜(葉先) 昆布だし ・ かぼちゃ
19日	粥 高野豆腐と人参の煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ ・ にんじん ・ 玉ねぎ 昆布だし ・ さつまいも
20日	粥 豆腐とブロッコリーの煮物 じゃがいものスープ	米 とうふ ・ 大根 ・ ブロッコリー(葉先) 昆布だし ・ じゃがいも
21日	粥 白身魚と白菜の煮物 かぼちゃのスープ	米 白身魚 ・ にんじん ・ 白菜(葉先) 昆布だし ・ かぼちゃ
22日	粥 高野豆腐とキャベツの煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ ・ 大根 ・ キャベツ(葉先) 昆布だし ・ さつまいも
24日	振替休日	
25日	粥 豆腐と小松菜の煮物 さつまいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・ 小松菜(葉先) 昆布だし ・ さつまいも
26日	粥 白身魚とブロッコリーの煮物 じゃがいものスープ	米 白身魚 ・ 大根 ・ ブロッコリー(葉先) 昆布だし ・ じゃがいも
27日	粥 高野豆腐とほうれん草の煮物 かぼちゃのスープ	米 高野とうふ ・ にんじん ・ ほうれん草(葉先) 昆布だし ・ かぼちゃ
28日	粥 豆腐と大根の煮物 さつまいものスープ	米 とうふ ・ 大根 ・ 白菜(葉先) 昆布だし ・ さつまいも
29日	休み	
30日	休み	

\* 粥は5分粥を目安にして  
いますが、個人の飲み込み  
に合わせて、用意致します。

\* 味は何も付けずに素材の  
味のみで作っています。

\* 食べたことのないものが  
ある場合には、その日まで  
に食べさせて、様子を見て  
ください。

\* 食後に、育児用ミルクを  
飲みますが、個人の様子に  
合わせて進めます。

### 《1回あたりの目安量》

5分粥 50g~80g

野菜・果物 20~30g

魚 10~15g、または

肉 10~15g、または

豆腐 30~45g、または

卵黄 1/2個

\* あくまでも目安です!

お子さまの食欲や成長・発達  
の状況に応じて量は調整して  
ください。

参考：離乳・授乳の支援ガイドより