

12月



カミカミ期



氏名

<目安&形態>

(10・11・12 か月ごろ)

* 粥は全粥～軟飯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。

<目安>

全粥90g～軟飯80g

野菜・果物 30～40g

魚 15g、または

肉 15g、または

豆腐 45g、または

卵 1/2個

参考：離乳・授乳の支援ガイドより

<9時・3時のおやつ>

・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイ

・おやさいぼーる（さつまいも）

・おやさいりんぐ（ほうれん草&かぼちゃ）

・おやさいぼーる（とうもろこし）

・おやさいりんぐ（トマト&にんじん）

・ハイハイ（野菜）

以上を交互に提供

日付	昼食	食品名
1日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 豆腐とインゲンの煮物 じゃがいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・インゲン 昆布だし・ じゃがいも
4日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 高野豆腐とキヌサヤの煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ・ 大根 ・キヌサヤ 昆布だし・ さつまいも
10日	全粥～軟飯（じゃがいも） 豚ミンチとキャベツの煮物 バナナのコンポート	米 ・ じゃがいも 豚ミンチ ・ にんじん ・キャベツ（葉先） バナナ
11日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 豚ミンチとブロッコリーの煮物 じゃがいものスープ	米 豚ミンチ ・ にんじん ・ブロッコリー（葉先） 昆布だし・ じゃがいも
13日	全粥～軟飯 高野豆腐とひじきの煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ・ 大根 ・ひじき 昆布だし・ さつまいも
14日	全粥～軟飯 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	

12月



カミカミ期



＜目安＆形態＞

（10・11・12 か月ごろ）

* 粥は全粥～軟飯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。

＜目安＞

全粥90g～軟飯80g
 野菜・果物 30～40g
 魚 15g、または
 肉 15g、または
 豆腐 45g、または
 卵 1/2個

参考：離乳・授乳の支援ガイドより

＜9時・3時のおやつ＞

・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイ
 ・おやさいぼーる（さつまいも）
 ・おやさいりんぐ（ほうれん草&かぼちゃ）
 ・おやさいぼーる（とうもろこし）
 ・おやさいりんぐ（トマト&にんじん）
 ・ハイハイ（野菜）
 以上を交互に提供

日付	昼食	食品名
17日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 高野豆腐とひじきの煮物 さつまいものスープ	米 高野とうふ ・ にんじん ・ ひじき 昆布だし ・ さつまいも
20日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 白身魚とインゲンの煮物 かぼちゃのスープ	米 白身魚 ・ にんじん ・ インゲン 昆布だし ・ かぼちゃ
22日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 豆腐とわかめの煮物 さつまいものスープ	米 とうふ ・ にんじん ・ わかめ 昆布だし ・ さつまいも
26日	全粥～軟飯 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	全粥～軟飯 豚ミンチとほうれん草の煮物 かぼちゃのスープ	米 豚ミンチ ・ にんじん ・ ほうれん草（葉先） 昆布だし ・ かぼちゃ
28日	全粥～軟飯（さつまいも） 豆腐と大根の煮物 りんごのコンポート	米 ・ さつまいも とうふ ・ 大根 ・ 白菜（葉先） りんご
29日	休み	
30日	休み	