2023年度12月離乳食献立表

ひめむろこども園

	月	火	水	木	金	土
					1	2
初期（ゴックン期）					10倍粥 米 じゃが芋とキャベツのペースト じゃがいも きゃべつ	10倍粥 米 さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう
中期（モグモグ期）					7倍粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう たまねぎ こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ
後期（カミカミ期）					全粥（きなこ） 米 きな粉 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ
	4	5	6	7	8	9
初期（ゴックン期）	10倍粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい	10倍粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	10倍粥 米 かぼちゃと玉ねぎのペースト かぼちゃ たまねぎ	10倍粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい	10倍粥 米 かぼちゃと大根のペースト かぼちゃ だいこん	生活発表会
中期（モグモグ期）	7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 白身魚とキャベツの煮物 白身魚 きゃべつ こまつな こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉と玉ねぎの煮物 とりにく たまねぎ ブロッコリー こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん きゃべつ こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	
後期（カミカミ期）	全粥（きなこ） 米 きな粉 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 白身魚と春雨の煮物 白身魚 はるさめ こまつな こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 鶏肉とインゲンの煮物 とりにく さやいんげん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥（ひじき） 米 ひじき 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん きゃべつ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	
	11	12	13	14	15	16
初期（ゴックン期）	10倍粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい	10倍粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	10倍粥 米 かぼちゃとほうれん草のペースト かぼちゃ ほうれんそう	10倍粥 米 じゃが芋とﾌﾞﾛｯｺﾘｰのペースト じゃがいも ブロッコリー	10倍粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい	10倍粥 米 さつま芋とほうれん草のペースト さつまいも ほうれんそう
中期（モグモグ期）	7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ だいこん こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 白身魚とほうれん草の煮物 白身魚 ほうれんそう たまねぎ こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とりにく ブロッコリー にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい だいこん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう たまねぎ こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ
後期（カミカミ期）	全粥 米 豆腐と白菜の煮物 とうふ はくさい にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 白身魚とインゲンの煮物 白身魚 さやいんげん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 鶏肉とﾌﾞﾛｯｺﾘｰの煮物 とりにく ブロッコリー にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 豚肉と白菜の煮物 ぶたにく はくさい だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 高野豆腐とほうれん草の煮物 高野とうふ ほうれんそう たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ

	18	19	20	21	22	23
初期（ゴックン期）	10倍粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ	10倍粥 米 じゃが芋と白菜のペースト じゃがいも はくさい	10倍粥 米 かぼちゃと小松菜のペースト かぼちゃ こまつな	10倍粥 米 さつま芋とキャベツのペースト さつまいも きゃべつ	10倍粥 米 かぼちゃと白菜のペースト かぼちゃ はくさい	10倍粥 米 じゃが芋とほうれん草のペースト じゃがいも ほうれんそう
中期（モグモグ期）	7倍粥 米 高野豆腐とキャベツの煮物 高野とうふ きゃべつ こまつな こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい にんじん こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな たまねぎ こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい だいこん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ
後期（カミカミ期）	全粥 米 豚肉とキャベツの煮物 ぶたにく きゃべつ こまつな こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥（ひじき） 米 ひじき 白身魚とインゲンの煮物 白身魚 さやいんげん にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ	全粥 米 豆腐と小松菜の煮物 とうふ こまつな たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 鶏肉とキャベツの煮物 とりにく きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 高野豆腐と白菜の煮物 高野とうふ はくさい だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 豆腐とほうれん草の煮物 とうふ ほうれんそう きゃべつ こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ

	25	26	27	28		
初期（ゴックン期）	10倍粥 米 さつま芋と大根のペースト さつまいも だいこん	10倍粥 米 かぼちゃとキャベツのペースト かぼちゃ きゃべつ	10倍粥 米 さつま芋と白菜のペースト さつまいも はくさい	10倍粥 米 じゃが芋と人参のペースト じゃがいも にんじん		
中期（モグモグ期）	7倍粥 米 高野豆腐と大根の煮物 高野とうふ だいこん ほうれんそう こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	7倍粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい こまつな こんぶ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	7倍粥 米 鶏肉と人参の煮物 とりにく にんじん たまねぎ こんぶ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ		
後期（カミカミ期）	全粥 米 高野豆腐とインゲンの煮物 高野とうふ さやいんげん だいこん こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 豆腐とキャベツの煮物 とうふ きゃべつ にんじん こんぶ さとう 濃口しょうゆ かぼちゃのスープ かぼちゃ こんぶ	全粥 米 白身魚と白菜の煮物 白身魚 はくさい こまつな こんぶ さとう 濃口しょうゆ さつま芋のスープ さつまいも こんぶ	全粥 米 豚肉と人参の煮物 ぶたにく にんじん たまねぎ こんぶ さとう 濃口しょうゆ じゃが芋のスープ じゃがいも こんぶ		

給食で使用する食品を家で数回食べて様子をみてください。

（初期・ゴックン期）　なめらかにすりつぶした状態です。味付けをしません。素材の味で十分です。
（中期・モグモグ期）　舌でつぶせる固さです。ごくうす味です。
味がついているか、いないか分からない程度です。昆布だしを使用します。
（後期・カミカミ期）　歯ぐきでつぶせる固さです。素材の味をいかし、うす味にします。

【後期　9時・3時のおやつ】
・お茶（ほうじ茶）

・ハイハイン
・野菜ハイハイン
・ベビーせんべい
の中から1種類を提供します。