



離乳食完了期



令和元年 12月

日	曜	午前おやつ	給食	午後おやつ	材料
2	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	牛乳寒天	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 牛乳 砂糖 寒天
3	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 さつまいも
4	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん たらものムニエル コールスローサラダ えのきスープ	ホットケーキ	精白米 かつお昆布だし たら 小麦粉 塩 きゅうり キャベツ コーン マヨネーズ えのき ホットケーキミックス 牛乳
5	木	赤ちゃん用お菓子	トースト ポークビーンズ風 ほうれん草とかぶのスープ	おかかおにぎり	食パン 大豆水煮 豚ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも ケチャップ ほうれん草 カブ 塩 精白米 かつお節 醤油
6	金	赤ちゃん用お菓子	三食丼 ほうれん草のすまし汁	蒸しじゃがいも	精白米 かつお昆布だし 豚ひき肉 鶏卵 にんじん ほうれん草 醤油 じゃがいも
7	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす たまねぎ コーン もやし 醤油 バナナ
9	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 牛乳 砂糖 寒天
10	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 さつまいも
11	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん 肉じゃが キャベツソテー アスパラのすまし汁	バナナホットケーキ	精白米 豚ひき肉 じゃがいも たまねぎ にんじん キャベツ アスパラ 醤油 砂糖 バナナ ホットケーキミックス 牛乳
12	木	赤ちゃん用お菓子	洋風煮込みうどん じゃがいものスープ	おかかおにぎり	うどん かつお昆布だし 鶏ひき肉 たまねぎ コーン ブロッコリー ケチャップ じゃがいも 塩 精白米 かつお節 醤油
13	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鮭のムニエル ブロッコリーサラダ 大根のみそ汁	マカロニスープ	精白米 かつお昆布だし 鮭 小麦粉 塩 ブロッコリー にんじん マヨネーズ 大根 味噌 マカロニ キャベツ たまねぎ
14	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす たまねぎ コーン キャベツ 塩 バナナ
16	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	フルーツヨーグルト	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 ヨーグルト フルーツ 砂糖
17	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 さつまいも
18	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん 白身魚と野菜の炒め物 ねぎと豆腐のすまし汁	りんごホットケーキ	精白米 かつお昆布だし 白身魚 大根 にんじん ほうれん草 ねぎ 豆腐 醤油 りんご ホットケーキミックス 牛乳
19	木	赤ちゃん用お菓子	ツナのサンドイッチ ホワイトシチュー	おかかおにぎり	食パン ツナ缶 キャベツ マヨネーズ じゃがいも にんじん たまねぎ 牛乳 小麦粉 かぼちゃ
20	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐ハンバーグ 切り干し大根煮 白菜のみそ汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし 豆腐 片栗粉 塩 切り干し大根 にんじん 油揚げ さやいんげん 醤油 白菜 味噌 かぼちゃ
21	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん しらすと野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし しらす 小松菜 にんじん じゃがいも 醤油 バナナ
23	月	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物 コーンスープ	蒸しさつまいも	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ コーン 塩 牛乳 砂糖 寒天
24	火	赤ちゃん用お菓子	ごはん 豆腐と野菜の煮物 ブロッコリーのみそ汁	チーズサンド	精白米 かつお昆布だし 豆腐 いんげん にんじん じゃがいも ブロッコリー 味噌 さつまいも 食パン チーズ
25	水	赤ちゃん用お菓子	ごはん ハンバーグ ブロッコリーのトマト煮 オニオンスープ	ヨーグルトクリーム のショートケーキ風	精白米 かつお昆布だし 豚ひき肉 片栗粉 塩 ブロッコリー にんじん キャベツ ケチャップ たまねぎ コーン 小麦粉 牛乳 鶏卵 砂糖 ヨーグルト フルーツ
26	木	赤ちゃん用お菓子	ごはん 和風たまご焼き キャベツ煮浸し ねぎと豆腐のみそ汁	マカロニきな粉	精白米 かつお昆布だし 鶏卵 しいたけ にんじん 醤油 キャベツ ねぎ 豆腐 味噌 マカロニ 砂糖 きな粉
27	金	赤ちゃん用お菓子	ごはん ぶりと野菜の煮物 小松菜のすまし汁	蒸しかぼちゃ	精白米 かつお昆布だし ぶり にんじん じゃがいも ほうれん草 小松菜 醤油 かぼちゃ
28	土	赤ちゃん用お菓子	ごはん 鶏肉と野菜の煮物	バナナ	精白米 かつお昆布だし 鶏ひき肉 たまねぎ コーン きゅうり 塩 バナナ

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

☆両親の料理と同じはまだNG。途中で取り分けて子ども用にしましょう☆

野菜やお肉も、両親の料理から応用すると手間が省けます。コツはある程度やわらかくなった段階で、子ども用は別にします。そして、もう少しやわらかくなるまで火を通し、味付けもごく薄くすることです。
手づかみ食べが出来るなら、大人と同じサイズに切ってやわらかくしたものを、食べる前に調理ハサミでちょっぴり出して出すのも良いでしょう。
包丁で小さく切る手間が省けて楽ですよ。