

12月 離乳食献立表(後期食)

学校法人里中山学園
認定 龍澤寺こども園
(令和7年12月1日～12月27日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
1	月	たまごぼーろ	野菜うどん・果物	パン	
2	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	果物	
3	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・しらす煮・ひじき煮	南瓜のホットケーキ	
4	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のツナ煮	バナナヨーグルト	
5	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・お浸し	蒸しパン	
6	土	はいはいん	野菜うどん・果物	はいはいん	
8	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・トマト煮	バナナ	
9	火	ビスケット	野菜うどん・果物	ひじきおにぎり	
10	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・根菜煮	果物	
11	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・ぶり大根・おかか煮	さつま芋煮	
12	金	♪♪♪♪♪♪ 成道会発表会 ♪♪♪♪♪♪			
13	土	はいはいん	中華丼・みそ汁	はいはいん	
15	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	人参クッキー	
16	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・豆腐の煮物・お浸し	すいとん	
17	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・つくね・白菜のお浸し	蒸しパン	
18	木	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・お浸し	ホットケーキ	
19	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜の胡麻和え	果物	
20	土	はいはいん	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・お浸し	はいはいん	
22	月	たまごぼーろ	軟飯・みそ汁・豆腐のひじき煮・お浸し	パン	
23	火	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	果物	
24	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・南瓜の煮物	クッキー	
25	木	たまごぼーろ	麻婆豆腐丼・みそ汁・ほうれん草のお浸し	南瓜ホットケーキ	
26	金	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・ひじき煮	ほうれん草蒸しパン	
27	土	はいはいん	お弁当	はいはいん	

3回食が進んできたら、赤ちゃんの手の大きさや口の大きさを見ながら手づかみメニューを用意してあげましょう。

☆手づかみレシピ☆さつま芋とほうれん草のおやき

- ①さつまいも1/4本は水にさらして、茹でるか、電子レンジでやわらかくして潰す。
ほうれん草1本は茹でて、粗く刻む。
- ②ボウルに①と片栗粉を入れてよく混ぜ、2等分にし小判型にする。
- ③フライパンに少量の油を熱し、両面に焼き色がつくまで焼く。



ほうれん草を苦手な野菜に変更しても、さつまいもの甘さで、食べやすくなります。

