

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6年12月1~12月31日)

日	曜日	午前 おやつ	昼 食	午後 おやつ	
2	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・ブロッコリーのひじき煮	ビスケット	
3	火	はいはいん	野菜うどん・果物	たまごボーロ	
4	水	ウエハース	軟飯・みそ汁・豆腐のそぼろ煮・根菜煮	しらすおにぎり	
5	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・焼き魚・白菜のおかか煮	蒸しパン	
6	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・キャベツのツナ煮・スティック野菜	南瓜ホットケーキ	
7	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース	
9	月	ビスケット	軟飯・みそ汁・そぼろ煮・小松菜のしらす和え	ふかし芋	
10	火	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	ホットケーキ	
11	水	たまごボーロ	野菜うどん・果物	はいはいん	
12	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・しらす煮・じゃが芋の煮物	ウエハース	
13	金	はいはいん	軟飯・みそ汁・焼き魚・豆腐のツナ煮	バナナ	
14	土	ウエハース	野菜うどん・果物	はいはいん	
16	月	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・根菜煮	ビスケット	
17	火	はいはいん	軟飯・みそ汁・ほうれん草のしらす煮・さつま芋煮	バナナ	
18	水	ビスケット	軟飯・みそ汁・南瓜のそぼろ煮・キャベツの煮浸し	食パン	
19	木	ウエハース	軟飯・みそ汁・焼き魚・小松菜の煮浸し	蒸しパン	
20	金	🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎤🎧🎥🎦🎪🎭🎮🎯🎱🎲🎳🎴🎵			🎵🎶🎷🎸🎹🎺🎻🎼🎤🎧🎥🎦🎪🎭🎮🎯🎱🎲🎳🎴🎵
21	土	はいはいん	野菜うどん・果物	ウエハース	
23	月	ウエハース	軟飯・みそ汁・煮魚・納豆和え	蒸しパン	
24	火	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・ハンバーグ・南瓜煮	ビスケット	
25	水	はいはいん	軟飯・みそ汁・根菜のそぼろ煮・小松菜の煮浸し	鮭おにぎり	
26	木	ビスケット	軟飯・みそ汁・炒り豆腐・ほうれん草のひじき和え	さつま芋煮	
27	金	たまごボーロ	軟飯・みそ汁・焼き魚・スティック野菜	野菜うどん	
28	土	ウエハース	お弁当	はいはいん	

メニューがマンネリ気味？

食材が同じでも、見た目や調理方法が変われば印象は違ってきます。にんじんならスティック状に切ったり、千切りや角切りにしたりと、切り方を変えるだけでも変化がつかます。じゃがいもならつぶして丸めたり、千切りにしたものをソテーしたりしてもOK。とろみをつけたり、ごまを加えたりするだけでも食感や風味が違います。また、3回

「さわらのみそ焼き」

- さわら…15g, みそ…少々(小さじ1/6), 水…大さじ1, すりごま…少々
- ①さわらは熱湯でさっとゆでる。
 - ②みそ・水・すりごまを合わせたものを①のさわらに塗り、オーブントースターで3~5分焼く。

「めかじきのチーズ焼き」

めかじき…15g, トマト(湯むきしたもの)…10g,

食に慣れてきた後半からは、手づかみ食べメニューも取り入れてみましょう。



ヒサ用ナース…10g

- ①めかじきはゆでてほぐす。
- ②耐熱皿に粗く刻んだトマトと、ちぎったとろけるチーズを盛り、チーズが溶けるまでレンジで温める。①のめかじきを混ぜる。

