



離乳食

12月こんだてひょう

令和6年度 アリス保育園

日	曜日	初期 つぶし食 (5~6ヶ月)	中期 超きざみ食 (7~8ヶ月)	後期 きざみ食 (9~11ヶ月)	アレルギー対応	
1	日					
2	月	鮭、キャベツ、人参ペースト	鮭、キャベツ、人参きざみ	豆腐あんかけ わかめの煮物 マカロニソテー 野菜汁		
3	火	カレイ、大根、ブロッコリーペースト	カレイ大根、ブロッコリーきざみ	煮魚 大根のそぼろ煮 ブロッコリー うどん汁		
4	水	豆腐、トマト、キャベツペースト	豆腐、トマト、キャベツきざみ	ハンバーグ สปาゲティサラダ トマト みそ汁		
5	木	赤魚、ほうれん草、じゃが芋ペースト	赤魚、ほうれん草、じゃが芋きざみ	煮魚 ほうれん草ソテー マッシュポテト すまし汁		
6	金	豆腐、かぼちゃ、白菜ペースト	豆腐、かぼちゃ、白菜きざみ	豆腐あんかけ もやし和え物 かぼちゃの甘煮 スープ		
7	土	たら、人参、キャベツペースト	たら、人参、キャベツきざみ	煮魚 わかめ和え物 トマト スープ		
8	日					
9	月	鮭、大根、トマトペースト	鮭、大根、トマトきざみ	焼魚 大根の煮物 トマト かぼちゃの甘煮 すまし汁		
10	火	豆腐、ほうれん草、かぼちゃペースト	豆腐、ほうれん草、かぼちゃきざみ	シュウマイ 白あえ ハッシュドポテト みそ汁		
11	水	納豆、大根、人参ペースト	納豆、大根、人参きざみ	納豆焼き わかめ和え物 かぼちゃの甘煮 うどん汁		
12	木	カレイ、じゃが芋、キャベツペースト	カレイ、じゃが芋、キャベツきざみ	野菜のスープ煮 ゆで野菜 マカロニソテー スープ		
13	金	たら、さつま芋、白菜ペースト	たら、さつま芋、白菜きざみ	煮魚 春雨炒め さつま芋の甘煮 野菜スープ		
14	土	豆腐、ほうれん草、人参ペースト	豆腐、ほうれん草、人参きざみ	豆腐のあんかけ ほうれん草ソテー かぼちゃの甘煮 スープ		
15	日					
16	月	しらす、じゃが芋、人参ペースト	しらす、じゃが芋、人参きざみ	野菜のスープ煮 ゆで野菜 豆腐のあんかけ スープ		
17	火	赤魚、ほうれん草、かぼちゃペースト	赤魚、ほうれん草、かぼちゃきざみ	煮魚 ほうれん草のなめたけ和え かぼちゃの甘煮 うどん汁		
18	水	豆腐、大根、ブロッコリーペースト	豆腐、大根、ブロッコリーきざみ	豆腐のあんかけ 大根の煮物 ブロッコリー みそ汁		
19	木	鮭、キャベツ、トマトペースト	鮭、キャベツ、トマトきざみ	焼魚 野菜炒め トマト 納豆汁		
20	金	たら、じゃが芋、ほうれん草ペースト	たら、じゃが芋、ほうれん草きざみ	ささみの煮物 じゃが芋のスープ煮 ほうれん草ソテー すまし汁		
21	土	カレイ、白菜、かぼちゃペースト	カレイ、白菜、かぼちゃきざみ	豆腐のあんかけ かぼちゃの甘煮 ゆで野菜 みそ汁		
22	日					
23	月	たら、人参、キャベツペースト	たら、人参、キャベツきざみ	煮魚 ひじきの煮物 ハッシュドポテト なめこ汁		
24	火	鮭、じゃが芋、ブロッコリーペースト	鮭、じゃが芋、ブロッコリーきざみ	ミートローフ ナポリタン ポテトサラダ ブロッコリー わかめスープ		
25	水	納豆、トマト、大根ペースト	納豆、トマト、大根きざみ	煮魚 もやしのソテー トマト みそ汁		
26	木	豆腐、白菜、かぼちゃペースト	豆腐、白菜、かぼちゃきざみ	豆腐のあんかけ 切り干し大根の煮物 かぼちゃの甘煮 白菜スープ		
27	金	赤魚、さつま芋、人参ペースト	赤魚、さつま芋、人参きざみ	煮魚 わかめの和え物 さつま芋の甘煮 すまし汁		
28	土	豆腐、ほうれん草、トマトペースト	豆腐、ほうれん草、とまときざみ	豆腐のあんかけ ほうれん草おひたし トマト うどん汁		
29	日					
30	月					
31	火					

※  はアレルギー対応のあるものです。各離乳食におかゆと、つぶし・超きざみ食には野菜スープが付きます。

※午前と午後におやつとお茶が付きます