



# 12月分離乳食献立表



げんき・結愛・げんきこども園

2020年12月

## ～ 食事のリズムづくりについて ～

離乳食の大切な役割の一つに「食事や生活のリズム作り」があります。赤ちゃんは、毎日、だいたい決まった時間に離乳食を食べることで、少しずつ生活の中に「食事」のリズムができてきます。赤ちゃんの体調をみながら、少しずつリズムを作っていきましょう。

食事の時間を規則的にすることで、  
お腹が空くリズムができ、食欲がわき、  
食べる楽しみにつながります。



食事のリズムが整うと、睡眠、あそび、入浴といった生活リズムも整いやすくなります。



日 曜	初期食(5, 6か月頃)			中期食(7, 8か月頃)				後期食(9~11か月頃)					
	主食	副食	果汁	主食	副食	※炭水化物	果物	おやつ	主食	副食	※炭水化物	果物	おやつ
1 火	青のりがゆ	パプリカのだし煮 トマトすりつぶし	りんご	青のりがゆ	ささみの炒り煮 トマト	—	りんご	人参 ミルク煮	青のり 軟飯	ささみの炒り煮 トマト	—	りんご	人参 ミルク煮
2 水	かゆ	豆腐と野菜のだし煮 玉ねぎのペースト	オレンジ	かゆ	豆腐と根菜の甘味噌煮 とろみ汁	—	オレンジ	野菜 ポーロ	軟飯	豆腐と根菜の甘味噌煮 とろみ汁	—	オレンジ	野菜 ポーロ
3 木	かゆ	豆腐のスープ煮 青菜の裏ごし	みかん	かゆ	豆腐のケチャップ煮 青菜のサラダ	—	みかん	柿 コンポート	軟飯	豆腐のケチャップ煮 青菜のサラダ	—	みかん	柿 コンポート
4 金	かゆ	魚と人参のすり流し さつまいものマッシュ	オレンジ	かゆ	魚の蒲焼 さつまいもの味噌汁	—	オレンジ	バナナ	軟飯	魚の蒲焼 さつまいもの味噌汁	—	オレンジ	バナナ
5 土	おじや		オレンジ	おじや		—	せんべい	ポーロ	おじや		—	せんべい	ポーロ
7 月	かゆ	豆腐と野菜のだし煮 きゅうりのおろし煮	りんご	かゆ	豆腐の野菜あんかけ きゅうり和え	—	りんご	バナナ ヨーグルト	軟飯	豆腐の野菜あんかけ きゅうり和え	—	りんご	バナナ ヨーグルト
8 火	かゆ	パプリカのミルク煮 キャベツのくたくた煮	みかん	かゆ	野菜の卵黄和え キャベツスープ	卵	みかん	野菜 リング	軟飯	野菜オムレツ キャベツスープ	卵	みかん	野菜 リング
9 水	かゆ	白菜のスープ煮 ブロッコリーペースト	オレンジ	かゆ	汁ピーフン 蒸しブロッコリー	—	オレンジ	バナナ	軟飯	汁ピーフン 蒸しブロッコリー	—	オレンジ	バナナ
10 木	かゆ	魚のトマト煮 玉ねぎのとろとろ煮	みかん	かゆ	魚のトマト煮 オニオンスープ	—	みかん	りんご コンポート	軟飯	魚のトマト煮 オニオンスープ	—	みかん	りんご コンポート
11 金	くたくた煮 うどん	かぶのだし煮 人参ペースト	オレンジ	味噌煮込 うどん	かぶのそぼろ煮 ピーマン和え	—	オレンジ	蒸し かぼちゃ	味噌煮込 うどん	かぶのそぼろ煮 ピーマン和え	—	オレンジ	蒸し かぼちゃ
12 土	おじや		りんご	おじや		—	せんべい	ポーロ	おじや		—	せんべい	ポーロ
14 月	かゆ	白菜ミルク煮 人参ペースト	オレンジ	かゆ	白菜シチュー 人参サラダ	乳	オレンジ	バナナ	軟飯	白菜シチュー 人参サラダ	乳	オレンジ	バナナ
15 火	かゆ	野菜のトマト煮 大根のおろし煮	みかん	かゆ	ささみと野菜のトマト煮 大根スープ	—	みかん	ミルク ポテト	軟飯	ささみと野菜のトマト煮 大根スープ	—	みかん	ふかし芋
16 水	かゆ	魚と人参のすり流し かぼちゃのマッシュ	りんご	かゆ	魚の蒲焼 かぼちゃの味噌汁	—	りんご	野菜 せんべい	軟飯	魚の蒲焼 かぼちゃの味噌汁	—	りんご	野菜 せんべい
17 木	かゆ	じゃが芋の旨煮 白菜のとろとろ煮	グレープ フルーツ	かゆ	鶏肉の中華風煮 春雨スープ	—	グレープ フルーツ	バナナ	軟飯	鶏肉の中華風煮 春雨スープ	—	グレープ フルーツ	バナナ
18 金	かゆ	かぶのスープ煮 ミルクポテト	オレンジ	かゆ	鶏レバーのおろし煮 ミルクポテト	乳	オレンジ	ポーロ	軟飯	鶏レバーのおろし煮 マッシュポテト	—	オレンジ	ポーロ
19 土	生活発表会												
21 月	かゆ	豆腐のだし煮 青菜のくたくた煮	みかん	かゆ	豆腐のそぼろ煮 青菜の和え物	—	みかん	ミルク ポテト	軟飯	豆腐のそぼろ煮 青菜の和え物	—	みかん	ふかし芋
22 火	人参 がゆ	魚と野菜のすり流し かぼちゃペースト	りんご	人参 がゆ	魚の味噌煮 かぼちゃの甘煮	—	りんご	卵ポーロ	人参 軟飯	魚の味噌煮 かぼちゃの甘煮	—	りんご	卵ポーロ
23 水	くたくた煮 うどん	豆腐の旨煮 ブロッコリーペースト	グレープ フルーツ	煮込み うどん	豆腐の旨煮 ブロッコリー味噌和え	—	グレープ フルーツ	小魚 せんべい	煮込み うどん	豆腐の旨煮 ブロッコリー味噌和え	—	グレープ フルーツ	小魚 せんべい
24 木	洋風 おじや	豆腐と野菜の含め煮 ブロッコリー裏ごし	みかん	洋風 おじや	豆腐と野菜のケチャップ煮 ブロッコリー	—	みかん	いちご	洋風 おじや	豆腐と野菜のケチャップ煮 ブロッコリー	—	みかん	いちご
25 金	かゆ	野菜のミルク煮 コーンクリーム煮	オレンジ	かゆ	野菜の卵黄和え サラダ コーンスープ	卵	オレンジ	バナナ	軟飯	ツナオムレツ サラダ コーンスープ	卵	オレンジ	バナナ
26 土	おじや		りんご	おじや		—	せんべい	ポーロ	おじや		—	せんべい	ポーロ
28 月	かゆ	玉ねぎと人参のだし煮 大根のとろとろ煮	みかん	かゆ	ささみの炒り煮 年越しうどん汁	—	みかん	バナナ	軟飯	ささみの炒り煮 年越しうどん汁	—	みかん	バナナ

\*材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

離乳食のレシピも紹介しています。ぜひご覧ください →

高松市食育ホームページ

