

# 12月



## 幼児食こんだて



きらら保育園のホームページからこんだてや園だよりが閲覧できます。お店屋さんごっこ・遠足の写真も見れますよ。

平成30年

※ 赤・黄・緑の食べ物のグループ分けは、6つの基礎食品(厚生労働省)と、食べ物の3つのはたらき(文部科学省)をもとにしています。

(作成者) 栄養士 野原正子

日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)			日曜	献立名	おやつ		おもな材料(昼食)		
		午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり			午前(1・2歳児)	午後(1~5歳児)	あか	きいろ	みどり
1	鶏肉のあんかけ丼 枝豆 みそ汁 みかん	ウエハース	はちや棒 ミルク	鶏もも肉 油揚げ	精白米 カルライナス	干しいたけ 玉ねぎ 人参 Hコーン缶 枝豆 白菜 みかん	15	きのこごはん ボイルウィンナー スライストマト レタスのスープ みかん	ウエハース	タンナファクルー ミルク	油揚げ 干ひじき ツナ缶 ウィ 絹ご	精白米 カルライナス	しめじ えのきたけ 赤ピーマン 干しいたけ トマト レタス 玉ねぎ みかん
3	あわごはん 納豆みそ 肉じゃが トマトサラダ すまし汁 みかん	クラッカー	きなこ蒸しパン ミルク	豚肉 納豆 ツナ缶 わかめ	精白米 あわ じゃが芋	糸こんにやく 玉ねぎ 人参 GP しめじ トマト レタス きゅうり	17	Feごはん みそ汁 豚肉のみそ焼き ひじきの煮物 みかん キャベツのツナあえ	クラッカー	オートミールスナック ミルク	豚もも肉 干ひじき 油揚げ ツナ缶 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	赤ピーマン 玉ねぎ 人参 いんげん キャベツ きゅうり ニラ
4	ロールパン おさかなバーグ ポテトサラダ 白菜スープ スライストマト りんご	りんご	青菜おにぎり 麦茶	魚すり身 鶏ひき肉 ベーコン	ロールパン じゃが芋 精白米 むきごま	玉ねぎ 人参 きゅうり パイン缶 レーズン トマト 白菜 Cコーン缶	18	Feごはん 豆腐のかき揚げ きんぴらごぼう 洋梨 ブロッコリー そうめん汁	りんご	ちんぴん ミルク	豆腐 豚肉 卵 竹小町	精白米 カルライナス そうめん	人参 干しいたけ ごぼう 人参 糸こんにやく ニラ ほんしめじ
5	Feごはん さばのりんごソースかけ 人参シリシリー みそ汁 みかん	せんべい	くずもち ミルク	さば 竹小町 ツナ缶 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし えのきたけ みかん	19	きつねうどん ほうれん草のソテー 芋とひじきのサラダ 柿	せんべい	いなり寿司 麦茶 食育の日	油揚げ 豚肉 ベーコン 干ひじき ツナ缶	茹うどん さつま芋 精白米	玉ねぎ 人参 ほうれん草 Hコーン缶 柿 キャベツ
6	ごはん カリカリきゅうり 豚肉しょうが焼き 切干大根のイリチー みそ汁 洋梨	バナナ	ゴマ風味焼き菓子 ミルク	豚肉 かまぼこ 豆腐	精白米	赤ピーマン 玉ねぎ 切干大根 かんぴょう 人参 糸こんにやく きゅうり 白菜	20	Feごはん 豚の角煮風 みそ汁 春雨の中華炒め 柿 ほうれん草のゴマあえ	バナナ	もずく入りヒラヤーチー ミルク	豚三枚肉 豚もも肉 油揚げ	精白米 カルライナス 春雨	レタス たけのこ 人参 キャベツ しめじ ほうれん草 大根 柿
7	Feあわごはん すり身揚げ ブロッコリー ひじきの五目煮 もずくスープ バナナ	胚芽クラッカー	ミニマドレーヌ ミルク	魚すり身 卵 干ひじき 竹小町 油揚げ もずく	精白米 カルライナス あわ	赤ピーマン ニラ 人参 糸こんにやく ニラ ブロッコリー えのきたけ バナナ	21	★★ クリスマスランチ ★★ カレーピラフ ローストチキン マッシュポテト 温サラダ パンプキンスープ いちご	胚芽クラッカー	クリスマスケーキ ミルク	鶏もも肉 鶏もも肉	精白米 じゃが芋	人参 GP 玉ねぎ Hコーン缶 トマト ブロッコリー かぼちゃ キャベツ
8	生活発表会						22	トウンジージュシー ボイルウィンナー コーンサラダ ゆし豆腐 みかん	ウエハース	スティックパン ミルク トウンジー(冬至)	豚三枚肉 ウィンナー わかめ ゆし豆腐	精白米 里芋	人参 ニラ Hコーン缶 キャベツ きゅうり みかん
10	Feごはん 鮭のみみじ焼き こんにやくのソテー ゴマじゃが すまし汁 柿	クラッカー	人参ケーキ ミルク	鮭 鶏さき わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 糸こんにやく Hコーン缶 小松菜 たけのこ しめじ 柿	25	もずくどんぶり 温サラダ さつま芋の甘辛煮 みそ汁 桃缶	りんご	クリスマスクッキー はっ酵乳	もずく 豚ひき肉 油揚げ わかめ	精白米 カルライナス さつま芋	ピーマン 赤ピーマン Hコーン缶 キャベツ トマト ブロッコリー 大根 桃缶
11	チキンカレー トマトサラダ わかめスープ りんご	バナナ	ココア蒸しパン ミルク	鶏もも肉 わかめ	精白米 カルライナス じゃが芋	人参 玉ねぎ Hコーン缶 GP ピーマン トマト レタス きゅうり	26	Feごはん 魚のから揚げ 八宝菜 コーンスープ もずくの酢物 みかん	せんべい	さつま芋の蒸しパン ミルク	赤魚 豚もも肉 もずく	精白米 カルライナス さつま芋	白菜 たけのこ 人参 生しいたけ きゅうり Cコーン缶 キャベツ
12	♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当お願 いします						27	豚肉ビビンバ ゴマじゃが 白菜のおひたし みそ汁 いちご	バナナ	ピザトースト ミルク	豚薄切り肉 豆腐 わかめ ハム	精白米 カルライナス じゃが芋	チンゲン菜 もやし 人参 白菜 大根 いちご トマト缶 玉ねぎ
13	ごはん ゆし豆腐 豚肉のゴマソースがらめ しゃきしゃき炒め バナナ ほうれん草のゴマあえ	洋梨	アップルケーキ ミルク	豚レバー 豚薄切り肉 竹小町 ゆし豆腐	精白米	糸こんにやく もやし ごぼう 人参 ほうれん草 人参 バナナ	28	年納め沖縄そば キャベツのツナあえ パイン桃缶 **よいお年をお迎えください。**	胚芽クラッカー	しらすおにぎり 麦茶	豚三枚肉 丸かまぼこ ツナ缶 しらす干し	沖縄そば	刻み昆布 キャベツ きゅうり パイン 小松菜
14	スパゲティミートソース 粉ふき芋 ヨーグルトサラダ コーンスープ	胚芽クラッカー	誕生ケーキ リンゴジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 粉チーズ しらす干し	スパゲティ じゃが芋 精白米	人参 玉ねぎ マッシュル ム缶 トマト セロリ ピーマン バナナ	★材料、行事、その他の都合により、献立を変更することがあります。 ★食物アレルギー対応食は、医師の診断書に基づき実施しています。 ★「離乳食の献立表」は、該当者だけにお配りしています。 ★幼児食移行期(1歳~1歳半頃)は、咀嚼能力にあわせて調理形態や食材を 替える場合があります。						

# 12月



## 離乳食こんだて



きらら保育園のホームページからこんだてや園だよりが閲覧できます。お店屋さんごっこ・遠足の写真も見れますよ。

【平成30年】

- ★ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って、離乳食を進めます。
- ★ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品・調理形態・分量など、個人差を考慮します。
- ★ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月頃です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

【NO1】

(作成者) 栄養士 野原正子

回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ
固さ	プレーンヨーグルト状(ごっくん)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)	絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	バナナ位(かみかみ)
1 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し 根菜ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 鶏肉 人参 玉ねぎ 大根 絹ごし豆腐 あおさ みかん</small>	おじや みそ汁 みかん	おじや みそ汁 みかん 	全がゆ(べたべた) ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご <small>ひき割り納豆 白身魚 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ひき割り納豆 白身魚と野菜のスープ煮 りんご
3 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚とポテトのミルク煮 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 玉ねぎ じゃが芋 トマト レタス 人参 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 すまし汁 みかん 手づかみポテト	きなこがゆ(べたべた) かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 りんご <small>きなこ かぼちゃ 豆腐 わかめ りんご</small>	きなこがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 りんご
4 火	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト さつま芋ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 ほうれん草 さつま芋 人参 白身魚 玉ねぎ コーン缶 柿</small>	みどりがゆ(べたべた) さつま芋と人参の煮物 魚と野菜のスープ 柿コンポート	みどりがゆ ⇒ 軟飯 さつま芋と人参の煮物 魚と野菜のスープ 柿コンポート	くたくたうどん汁 (みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー <small>うどん ほうれん草 人参 キャベツ ツナ缶 りんご 粉寒天</small>	うどんと野菜の汁 (みそ風味) ゆるゆるりんごゼリー
5 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 みかん</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 みそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 みそ汁 手づかみポテト みかん	おじや あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご <small>玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ツナ缶 豆腐 人参 ブロッコリー</small>	おじや あけぼの豆腐 ブロッコリースープ りんご
6 木	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 玉ねぎ 白菜 わかめ バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 魚と人参のスープ煮 みそ汁 バナナ	全がゆ(べたべた) 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご <small>豆腐 じゃが芋 人参 かぼちゃ 玉ねぎ コーン缶 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐とポテトのトロ煮 かぼちゃスープ りんご
7 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚すり流し ブロッコリーすり流し とろとろバナナ <small>(主な材料) 米 白身魚 ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 人参スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 人参スープ 手づかみポテト バナナ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあんかけ くたくたそうめん汁 りんご <small>人参 鶏ささみ ブロッコリー そうめん りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあんかけ そうめん汁 りんご
8 土	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し トマトペースト 野菜スープ 	おじや レタスと豆腐のスープ みかん	おじや レタスと豆腐のスープ みかん	みどりがゆ(べたべた) つぶしトマト 納豆汁 りんご <small>ブロッコリー トマト ひき割り納豆 じゃが芋 玉ねぎ 人参 りんご</small>	みどりがゆ ⇒ 軟飯 刻みトマト 納豆汁 りんご
10 月	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚・ポテトのすり流し 人参のペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 コーン缶 玉ねぎ 小松菜 柿</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の人参あんかけ コーンスープ 柿コンポート	菜がゆ(べたべた) あけぼの豆腐 みそ汁 りんご <small>小松菜 豆腐 人参 じゃが芋 わかめ りんご</small>	菜がゆ ⇒ 軟飯 あけぼの豆腐 みそ汁 手づかみポテト りんご
11 火	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト トマトペースト ポテトスープ <small>(主な材料) 米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 トマト レタス バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 根菜そぼろ煮風 野菜スープ バナナ	おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ <small>ツナ缶 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 豆腐 じゃが芋 りんご きなこ</small>	おじや かぼちゃと豆腐の二色煮 みそ汁 煮りんごのきなこかけ
12 水	♡お弁当会♡ 愛情たっぷりのお弁当お願いします♡ 			全がゆ(べたべた) ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご <small>じゃが芋 ほうれん草 鶏肉 人参 玉ねぎ 豆乳 りんご</small>	全がゆ ⇒ 軟飯 ポテトのグリーンソースかけ チキンスープ りんご
13 木	10倍がゆ(とろとろ) 絹ごし豆腐のすり流し 根菜ペースト 野菜スープ <small>(主な材料) 米 玉ねぎ 人参 鶏肉 じゃが芋 白菜 コーン缶 バナナ Pヨーグルト</small>	おじや ポテトマッシュ 野菜スープ バナナヨーグルト	おじや 手づかみポテト 野菜スープ バナナヨーグルト	トマトがゆ(べたべた) 人参のしらすあえ くたくたそうめん りんご <small>トマト 人参 しらす干し そうめん 白菜 りんご</small>	トマトがゆ ⇒ 軟飯 人参のしらすあえ くたくたそうめん りんご
14 金	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し ほうれん草・人参ペースト すまし汁 <small>(主な材料) 米 白身魚 人参 ほうれん草 コーン缶 じゃが芋 バナナ</small>	全がゆ(べたべた) 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚の二色あん コーンスープ バナナ	人参がゆ(べたべた) かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご <small>人参 かぼちゃ 玉ねぎ ささみ ゆし豆腐 あおさ りんご</small>	人参がゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃのそぼろ煮風 ゆし豆腐 りんご

※ 離乳食の進め方など気になることは、担任の先生へお気軽にお問合せください。



回数	1回食 (午前)			2回食 (午後)	
月令	5・6ヶ月頃 (開始後1ヶ月間)	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃	7・8ヶ月頃	9・10・11ヶ月頃
形態 固さ	なめらかにすりつぶした状態 プレーンヨーグルト状(ごっくん)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(もぐもぐ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(かみかみ)
15 土	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し かぼちゃペースト 野菜スープ 	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 豆腐のみそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚とぼてとのマッシュ ほうれん草のスープ りんご
17 月	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し 人参ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのりんご煮 根菜みそ汁 みかん	全がゆ(べたべた) 人参ツナ煮 納豆汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 人参ツナ煮 納豆汁 手づかみ人参 りんご
18 火	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ブロッコリーのすり流し すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あんかけ くたくたそうめん汁 りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あんかけ そうめん汁 りんご	おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート	おじや さつま芋だんご みそ汁 梨コンポート
19 水	10倍がゆ(とろとろ) ポテトのすり流し とろとろトマト すまし汁	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 白菜スープ りんご	全がゆ(べたべた) 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみの人参あん ポテトのみそ汁 みかん
20 木	10倍がゆ(とろとろ) ほうれん草ペースト 根菜すり流し すまし汁	みどりがゆ(べたべた) 炒り豆腐 みそ汁 バナナ	みどりがゆ ⇒ 軟飯 炒り豆腐 みそ汁 手づかみ大根 バナナ	全がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 ほうれん草スープ 煮りんごのきなこかけ
21 金	10倍がゆ(とろとろ) ポテトすり流し ブロッコリーすり流し 野菜スープ	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのくず煮 かぼちゃスープ いちご	全がゆ(べたべた) 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のトマト煮 みそ汁 バナナ
22 土	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト かぼちゃすり流し すまし汁 	おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 みかん	おじや きゅうりのおかか煮 ゆし豆腐 みかん	コーンがゆ(べたべた) かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご	コーンがゆ ⇒ 軟飯 かぼちゃの納豆あえ みそ汁 りんご
25 火	10倍がゆ(とろとろ) ブロッコリーのすり流し さつま芋のとろ煮 すまし汁	人参がゆ(べたべた) 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 りんご	人参がゆ ⇒ 軟飯 鶏ささみのブロッコリーあん さつま汁 手づかみ芋 りんご	全がゆ(べたべた) 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん	全がゆ ⇒ 軟飯 野菜のツナ煮 豆腐のすまし汁 みかん
26 水	10倍がゆ(とろとろ) 白身魚のすり流し 人参ペースト すまし汁	菜がゆ(べたべた) 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん	菜がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のおろし煮 コーンスープ みかん	おじや ころころさつま芋 きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご	おじや さつま芋スティック きゅうりのおかか煮 みそ汁 りんご
27 木	10倍がゆ(とろとろ) 豆腐のすり流し ポテトすり流し とろとろバナナ すまし汁	全がゆ(べたべた) 豆腐の二色あん みそ汁 バナナ	全がゆ ⇒ 軟飯 豆腐の二色あん みそ汁 手づかみ大根 バナナ	パンがゆ⇒コロコロトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ いちご	スティックトースト 白身魚のトマト煮 コーンポタージュ いちご
28 金	10倍がゆ(とろとろ) 人参ペースト ポテトすり流し すまし汁	おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト	おじや 根菜しらすあえ すまし汁 バナナヨーグルト	全がゆ(べたべた) 白身魚のみどり煮 くたくたそうめん りんご	全がゆ ⇒ 軟飯 白身魚のみどり煮 そうめん汁(みそ仕立て) りんご

【離乳食のすすめ方】

ブロッコリー …… 栄養価の高い食材です。下ごしらえに手間はかかりませんので、上手に使いましょう。

- 🍃 ごっくん期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、裏ごしするか、すりつぶす。  
だし汁やスープでのぼし、とろみをつける。  
(おかゆやバナナ、じゃが芋にまぜたり、白身魚や絹ごし豆腐などと一緒に使います。)
- 🍃 もぐもぐ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、穂先だけを刻み、とろみをつける。  
(しらすかゆや、ささみ、ひき割り納豆とまぜたり、スープ煮やミルク煮などに使えます。)
- 🍃 かみかみ期 ⇒ 小房を柔らかく茹で、5mm大に切り分ける。  
(いろいろな食材といろいろな料理法で使えます。)
- 🍃 ぱくぱく期 ⇒ 茎・小房を柔らかく茹で、1cm大に切り分ける。  
(茎も刻んで手づかみの楽しい一品に加えましょう。)

