

12月献立表

初期・中期

松翠保育園
R6年12月1日発行

使用食材について

今月は、新たな追加食材はありません。先月に引き続き下記の食材を使用します。
入園時に配布した離乳食食材一覧を参考に、旬の食材をご家庭でお試してください。

初期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚(鯛・ひらめ・たら)
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ
キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草
かぶ

中期食

米 ジャガイモ さつまいも 片栗粉
豆腐 白身魚(鯛・ひらめ・たら)
人参 玉ねぎ かぼちゃ バナナ 小松菜
ほうれん草 ささみ きなこ キャベツ
大根 なす 里芋 かぶ

日	曜	初期食	中期食
2	月	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐の煮物 小松菜と人参のスープ
3	火	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ かぼちゃとささみの煮物 キャベツのスープ
4	水	10倍がゆ 玉ねぎのスープ ジャガイモのポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 ジャガイモのスープ
5	木	10倍がゆ ジャガイモのポタージュ ほうれん草のスープ	5倍がゆ ジャガイモの煮物 ほうれん草と人参のスープ
6	金	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のポタージュ	5倍がゆ 白身魚とジャガイモの煮物 人参のスープ
7	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや バナナ

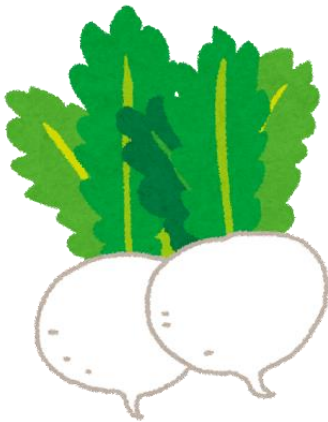
日	曜	初期食	中期食
9	月	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 大根のスープ	5倍がゆ かぼちゃとささみの煮物 大根のスープ
10	火	10倍がゆ 人参のポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ 人参の煮物 キャベツとささみのスープ
11	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ かぶのスープ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 かぶのスープ
12	木	10倍がゆ 人参のポタージュ 小松菜のスープ	5倍がゆ 人参の煮物 小松菜と豆腐のスープ
13	金	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 豆腐のとろとろ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 豆腐のスープ
14	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや バナナ

離乳食づくりの前に

- ・調理の前に、しっかりと手洗いをしましょう。
- ・使用する器具はていねいに洗い、煮沸消毒して使用しましょう。
- ・はちみつは1歳までは使用できません。
- ・食べるのを嫌がる時は無理に食べさせず、楽しい雰囲気大切にしましょう。

日	曜	初期食	中期食
16	月	10倍がゆ 豆腐のとろとろ 小松菜のスープ	5倍がゆ 豆腐の煮物 小松菜と人参のスープ
17	火	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ キャベツのスープ	5倍がゆ かぼちゃとささみの煮物 キャベツのスープ
18	水	10倍がゆ 玉ねぎのスープ じゃがいものポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 じゃがいものスープ
19	木	10倍がゆ じゃがいものポタージュ ほうれん草のスープ	5倍がゆ じゃがいもの煮物 ほうれん草と人参のスープ
20	金	10倍がゆ 白身魚のとろとろ 人参のポタージュ	5倍がゆ 白身魚とじゃがいもの煮物 人参のスープ
21	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや バナナ

かぶのペーストの作り方



かぶを離乳食で使う場合は、皮は厚めにむく、葉の部分はアクが強いので使わないことに注意します。

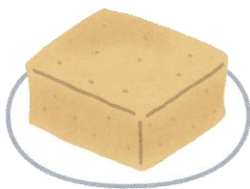
①皮は1cmほどの厚みでむきます。

②やわらかくなるまでゆでます。

③やわらかくなったら取り出し、中期食は食べやすい大きさに切ります。初期食は取り出したら冷まし湯を少量足しブレンダーにかけるか、すり鉢などでつぶしペースト状にします。

日	曜	初期食	中期食
23	月	10倍がゆ かぼちゃのポタージュ 大根のスープ	5倍がゆ かぼちゃとささみの煮物 大根のスープ
24	火	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	5倍がゆ 玉ねぎとささみの煮物 人参のスープ
25	水	10倍がゆ 豆腐のとろとろ かぶのスープ	5倍がゆ 豆腐と人参の煮物 かぶのスープ
26	木	10倍がゆ 人参のポタージュ 小松菜と豆腐のスープ	5倍がゆ 人参の煮物 小松菜と豆腐のスープ
27	金	10倍がゆ じゃがいものポタージュ 豆腐のとろとろ	5倍がゆ じゃがいもとささみの煮物 豆腐のスープ
28	土	10倍がゆ 玉ねぎのスープ 人参のポタージュ	ささみと野菜のおじや バナナ

高野豆腐



高野豆腐は脂質が少なく良質なたんぱく質を含むため大人にも赤ちゃんにも嬉しい食材です。

ざらつきがありますので、中期食から使いましょう。

戻さずすりおろしすることがおすすめです。目の細かいすりおろし器を使い、すりおろします。そのまま入れて、しっかり加熱します。

