

12月離乳食献立表

日	曜	離乳食中期・後期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸や胃の働き	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸や胃の働き
1	金	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー
2	土	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 バナナ	ささみ	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
4	月	お粥 みそ汁 ハンバーグ 白菜の煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米 片栗粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 白菜
5	火	お粥 肉団子 みかん	鶏ひき肉 豆腐	米	人参 玉葱 人参 みかん	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	じゃが芋	人参 玉葱 人参
6	水	お粥 みそ汁 卵とじ(肉団子) 大根の煮物	卵 鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根
7	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 白菜の煮物	ささみ	みそ 豆腐 米	人参 人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 白菜
8	金	お粥 みそ汁 鰯の味噌煮 キャベツの煮物	鰯	みそ 米 片栗粉	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ
9	土	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) バナナ	卵	みそ 豆腐 米	人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 玉葱 人参
11	月	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
12	火	お粥 みそ汁 魚のクリーム煮 ほうれん草煮	鰯	みそ 米	人参 玉葱 大根 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 玉葱 大根 人参 ほうれん草
13	水	お粥 みそ汁 小判焼き オレンジ	鶏ひき肉	みそ 米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
14	木	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 みかん	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 人参 玉葱 人参 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
15	金	お粥 みそ汁 鰯の野菜あんかけ マッシュポテト	鰯	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 キャベツ 人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
16	土	おゆうぎ会							
18	月	人参粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵	みそ 米	人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
19	火	お粥 みそ汁 鰯のクリーム煮 ほうれん草煮	鰯 粉ミルク	みそ 豆腐 米 片栗粉	人参 人参 大根 人参 玉葱 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ	米	人参 大根 人参 ほうれん草
20	水	お粥 みそ汁 ささみの味噌煮 じゃが芋の煮物	ささみ	みそ 米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 玉葱 人参 玉葱	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参
21	木	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 キャベツの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米 片栗粉	人参 人参 人参 玉葱 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ	米	人参 人参 キャベツ
22	金	人参粥 みそ汁 肉団子 ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉 豆腐	みそ 米	人参 人参 南瓜 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ	米	人参 南瓜 人参 ブロッコリー
25	月	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	鶏ひき肉 豆腐	みそ 豆腐 米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
26	火	お粥 みそ汁 鰯のピカタ キャベツの煮物	鰯 卵	みそ 米	人参 人参 かぶ 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツの煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 キャベツ
27	水	お粥 みそ汁 肉団子のクリーム煮 みかん	鶏ひき肉 粉ミルク	みそ 米 片栗粉	人参 人参 玉葱 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
28	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) じゃが芋の煮物	卵	みそ 米 じゃが芋	人参 人参	お粥 味噌汁 マッシュポテト		米 じゃが芋	人参 人参

※離乳食は無理に進めず、それぞれ個人の状態を見ながら進めていく。
※卵を、始めていない子に対しては、()内の献立で対応していく。