

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	白:腸や胃などの働き	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	白:腸や胃などの働き	
2	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マッシュポテト	卵	みそ	米	人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参
3	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 大根の煮物	ささみ	みそ	米	人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根の煮物	みそ	米	人参 人参 大根
4	水	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
5	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) コンポート	卵	みそ	米	人参 人参 りんご	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
6	金	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 ほうれん草の煮物	鱈 粉ミルク	みそ	米	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 人参 ほうれん草
7	土	お粥 みそ汁 卵とじ みかん	鶏ひき肉 卵	みそ	米	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
9	月	お粥 みそ汁 鱈の野菜あんかけ じゃが芋の煮物	鱈	みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
10	火	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 ほうれん草の煮物	鮭	みそ	米	人参 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 人参 ほうれん草
11	水	お粥 みそ汁 豆腐の卵とじ マッシュポテト	豆腐 卵	みそ 豆腐	米	人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
12	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	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
13	金	お粥 みそ汁 鮭の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物	鮭	みそ 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリーの煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ブロッコリー
14	土	おゆうぎ会								
16	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 バナナ	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参
17	火	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 白菜の煮物	鱈 粉ミルク	みそ 豆腐	米	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
18	水	お粥 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	木	お粥 みそ汁 鮭の煮物 白菜の煮物	鮭	みそ 豆腐	米	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
20	金	お粥 みそ汁 ささみのクリーム煮 マッシュポテト	ささみ 粉ミルク	みそ	米	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
21	土	お粥 みそ汁 じゃが芋のクリーム煮 バナナ	粉ミルク 鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米	人参 人参
23	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 白菜の煮物	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 白菜	お粥 みそ汁 白菜の煮物	みそ	米	人参 人参 白菜
24	火	お粥 みそ汁 豆腐の卵とじ ほうれん草の煮物	豆腐 卵	みそ	米	人参 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 人参 ほうれん草
25	水	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
26	木	お粥 みそ汁 ハンバーグ キャベツの煮物	鶏ひき肉	みそ	米 じゃが芋	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
27	金	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 マッシュポテト	鮭	みそ	米	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	人参 人参
28	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	ささみ	みそ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 バナナ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米	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。