



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:調子をととのえる	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 じゃが芋の煮物	ささみ みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
2	水	お粥 みそ汁 肉じゃが 人参の煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
3	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツの煮物	卵 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 じゃが芋	人参 人参 キャベツ
4	金	お粥 みそ汁 カレーの野菜あんかけ ほうれん草の煮物	豆腐 みそ カレー	米 片栗粉	人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参 ほうれん草
5	土	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 みかん	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米 片栗粉	人参 玉葱 みかん	お粥 みそ汁 豆腐の煮物	みそ 豆腐	米	人参 人参
7	月	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	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
8	火	お粥 みそ汁 鱈のクリーム煮 じゃが芋の煮物	鱈 粉ミルク みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参 大根
9	水	お粥 みそ汁 肉団子 人参の煮物	鶏ひき肉 みそ	米	人参 玉葱 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
10	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
11	金	お粥 みそ汁 鮭のクリーム煮 ブロッコリーの煮物	豆腐 みそ 鮭 粉ミルク	米	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 豆腐	米	人参 人参 ブロッコリー
12	土	おゆうぎ会							
14	月	お粥 みそ汁 鱈の味噌煮 白菜の煮物	鮭 味噌 みそ	米 片栗粉	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
15	火	お粥 みそ汁 麻婆豆腐 もやしの煮物	鶏ひき肉 豆腐 みそ	米	人参 玉葱 人参 もやし	お粥 みそ汁 もやしの煮物	みそ	米	人参 人参 もやし
16	水	お粥 みそ汁 肉団子 バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
17	木	お粥 みそ汁 卵焼き(ハンバーグ) 人参の煮物	豆腐 みそ 卵	米	人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
18	金	お粥 みそ汁 カレーの野菜あんかけ ほうれん草の煮物	カレー みそ	米 片栗粉	人参 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 人参 ほうれん草
19	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 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	人参 人参
21	月	お粥 みそ汁 鮭の味噌煮 キャベツの煮物	鮭 味噌 みそ	米	人参 大根 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	火	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリーの煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	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 人参 ブロッコリー
23	水	お粥 みそ汁 肉団子 じゃが芋の煮物	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
24	木	お粥 みそ汁 クリーム煮 オレンジ	鶏ひき肉 粉ミルク みそ	米 じゃが芋	人参 人参 オレンジ	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
25	金	お粥 みそ汁 鮭の煮物 人参の煮物	鮭 みそ	米 片栗粉	人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	みそ	米	人参 人参
26	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	鶏ひき肉 みそ	米 じゃが芋	人参 人参	お粥 みそ汁 じゃが芋の煮物	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
28	月	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) マカロニ煮	卵 みそ	米 じゃが芋 マカロニ	人参 人参	お粥 みそ汁 人参の煮物	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。