


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:消化を助ける	離乳食初期	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:消化を助ける
1	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 マッシュポテト	みそ 鱈	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 じゃが芋	人参 人参
2	土	お粥 みそ汁 豆腐煮 バナナ	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
4	月	お粥 みそ汁 ささみの煮物 キャベツ煮	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 人参 白菜 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 白菜 人参 キャベツ
5	火	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	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
6	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	みそ 卵	米	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
7	木	お粥 みそ汁 ささみの煮物 みかん	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
8	金	お粥 みそ汁 鱈の煮物 マッシュポテト	みそ 鱈	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 じゃが芋	人参 人参
9	土	おゆうぎ会							
11	月	お粥 みそ汁 肉団子 キャベツ煮	みそ 豆腐 鶏ひき肉 豆腐	米	人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
12	火	お粥 みそ汁 ささみの煮物 ブロッコリー煮	みそ ささみ	米 片栗粉	人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 ブロッコリー
13	水	お粥 みそ汁 豆腐の煮物 大根煮	みそ 高野豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 人参 大根
14	木	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ブロッコリー煮	みそ 卵	米	人参 人参 人参 白菜 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー
15	金	お粥 みそ汁 魚の煮物 じゃが芋煮	みそ 豆腐 鮭 みそ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ 豆腐	米 じゃが芋	人参 人参
16	土	お粥 みそ汁 豆腐煮 バナナ	みそ 豆腐 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉	人参 人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 人参煮	みそ	米	人参 人参
18	月	お粥 みそ汁 ささみのミルク煮 大根煮	みそ ささみ 粉ミルク	米 片栗粉	人参 人参 人参 大根	お粥 みそ汁 大根煮	みそ	米	人参 人参 人参 大根
19	火	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) ほうれん草煮	みそ 卵	米	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 人参 ほうれん草
20	水	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ マッシュポテト	みそ 豆腐 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参	お粥 みそ汁 マッシュポテト	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
21	木	お粥 みそ汁 魚の煮物 キャベツ煮	みそ 鮭 みそ	米 片栗粉	人参 人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
22	金	お粥 みそ汁 ハンバーグ ブロッコリー煮	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 人参 ブロッコリー	お粥 みそ汁 ブロッコリー煮	みそ	米	人参 人参 人参 ブロッコリー
23	土	お粥 みそ汁 肉じゃが バナナ	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 バナナ	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	米 じゃが芋	人参 人参
25	月	お粥 みそ汁 豆腐ハンバーグ 南瓜煮	みそ 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	人参 人参 南瓜	お粥 みそ汁 南瓜煮	みそ	米	人参 人参 人参 南瓜
26	火	お粥 みそ汁 魚の煮物 ほうれん草煮	みそ 豆腐 鮭	米	人参 人参 人参 ほうれん草	お粥 みそ汁 ほうれん草煮	みそ	米	人参 人参 人参 ほうれん草
27	水	お粥 みそ汁 卵焼き(肉団子) キャベツ煮	みそ 卵	米	人参 人参 人参 人参 キャベツ	お粥 みそ汁 キャベツ煮	みそ	米	人参 人参 人参 キャベツ
28	木	お粥 みそ汁 肉じゃが みかん	みそ 鶏ひき肉	米 じゃが芋	人参 人参 みかん	お粥 みそ汁 じゃが芋煮	みそ	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。