



12月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
2	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
4	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	みかん	みかん
5	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも わかめ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
6	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぶ かぶの葉	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	和風粥	米・かつお節
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも ほうれん草	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さつまいも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
9	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ チンゲンサイ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・たまねぎ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり えのき	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
12	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん チンゲンサイ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも なめこ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
16	月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ しめじ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・たまねぎ・醤油・砂糖 しめじ・味噌	磯粥	米・青のり

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくとロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。





12月の離乳食予定献立表



日	曜日	中 期				後 期			
		午前	主な材料	午後	主な材料	午前	主な材料	午後	主な材料
17	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ チンゲンサイ	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
19	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
20	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
23	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
24	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい こまつな	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 かれい・はくさい・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも しめじ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 しめじ・味噌	みかん	みかん
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ ほうれん草	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
27	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲンサイ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲンサイ・味噌	うどん	うどん・こまつな 醤油・砂糖
28	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ えのき	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 えのき・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖

※中期は主に、みじん切りから粗みじんの状態で、食べやすくトロミをつける場合もあります。食材の持つ味や、だしのうま味で調理します。

※後期は主に、粗みじんから刻んだ状態で、食材によって軟らかく煮る場合もあります。3〜4倍程度薄めた味で調理します。

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。



