



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 さけ・ブロッコリー わかめ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・ブロッコリー・砂糖・醤油 わかめ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ たまねぎ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
4	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん きゅうり	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 きゅうり・味噌	わかめ粥	米・わかめ
5	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも だいこん	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・砂糖・醤油 だいこん・味噌	果物	みかん
6	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな キャベツ	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
7	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	和風粥	米・かつお節
9	月	お粥 煮物 スープ	米 さけ・かぼちゃ こまつな	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 さけ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
10	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれん草 たまねぎ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれん草・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	磯粥	米・青のり
11	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ にんじん	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ
12	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー たまねぎ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	果物	みかん
13	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ キャベツ	しらす粥	米・しらす干し	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぶ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす干し
14	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも にんじん	わかめ粥	米・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ
16	月	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ ほうれん草	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 さけ・たまねぎ・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	だいこん煮	だいこん

※ 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、だしと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 ツナ・だいこん にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・砂糖・醤油 にんじん・味噌	さといも煮	さといも
18	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ だいこん葉	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 だいこん葉・味噌	さつまいも煮	さつまいも
19	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ しめじ	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・キャベツ・砂糖・醤油 しめじ・味噌	こまつな粥	米・こまつな ・かつお節
20	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん たまねぎ	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 さけ・にんじん・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	きなこ粥	米・きなこ
21	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	果物	みかん
23	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー わかめ	にんじん粥	米・にんじん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 わかめ・味噌	にんじん粥	米・にんじん ・青のり
24	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも にんじん	しゃけ粥	米・しゃけ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さつまいも・砂糖・醤油 にんじん・味噌	しゃけ粥	米・しゃけ
25	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな たまねぎ	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	さといも煮	さといも
26	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれん草 にんじん	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ほうれん草・砂糖・醤油 にんじん・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ ・かつお節
27	金	お粥 煮物 スープ	米 さけ・キャベツ たまねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 さけ・キャベツ・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも
28	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ わかめ	しらす粥	米・しらす干し	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 わかめ・味噌	しらす粥	米・しらす干し

※ 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、だしと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。

