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
1	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・たまねぎ・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 砂糖・醤油
2	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー にんじん	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 にんじん・味噌	わかめ粥	米・わかめ ・かつお節
3	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう たまねぎ	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ほうれんそう・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 砂糖・醤油
4	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん チンゲン菜	こまつな粥	米・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・砂糖・醤油 チンゲン菜・味噌	こまつな粥	米・こまつな
5	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ にんじん	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 にんじん・味噌	きなこ粥	米・きなこ
7	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん キャベツ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 砂糖・醤油
8	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん ブロッコリー	にんじん粥	米・にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・だいこん・砂糖・醤油 ブロッコリー・味噌	にんじん粥	米・にんじん
9	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい たまねぎ	果物	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい・砂糖・醤油 たまねぎ・味噌	果物	みかん
10	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも ほうれん草	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	かぼちゃ粥	米・かぼちゃ
11	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ こまつな	だいこん煮	だいこん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	だいこん煮	だいこん 砂糖・醤油
12	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん キャベツ	うどん	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	うどん	うどん・こまつな 砂糖・醤油
14	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん わかめ	キャベツ粥	米・キャベツ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・砂糖・醤油 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ
15	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・チンゲン菜 にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・チンゲン菜・砂糖・醤油 にんじん・味噌	さといも煮	さといも 砂糖・醤油

※ 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。

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
16	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー こまつな	だいこん粥	米・だいこん ・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・砂糖・醤油 こまつな・味噌	だいこん粥	米・だいこん 青のり
17	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい えのき	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・はくさい・砂糖・醤油 えのき・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 砂糖・醤油
18	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも キャベツ	にんじん粥	米・にんじん かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	にんじん粥	米・にんじん かつお節
19	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり はくさい	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・砂糖・醤油 はくさい・味噌	磯粥	米・青のり
21	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・こまつな・砂糖・醤油 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 砂糖・醤油
22	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー キャベツ	うどん	うどん・わかめ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・砂糖・醤油 キャベツ・味噌	うどん	うどん・わかめ 砂糖・醤油
23	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・砂糖・醤油 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
24	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい にんじん	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・はくさい・砂糖・醤油 にんじん・味噌	さといも煮	さといも 砂糖・醤油
25	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ こまつな	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・砂糖・醤油 こまつな・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 砂糖・醤油
26	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ えのき	ほうれん草粥	米・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・砂糖・醤油 えのき・味噌	ほうれん草粥	米・ほうれん草
28	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ はくさい	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・たまねぎ・砂糖・醤油 はくさい・味噌	きなこ粥	米・きなこ

※ 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。