



# 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 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー ほうれん草	だいこん煮	だいこん	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	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
2 木	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも 小松菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
3 金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり 玉ねぎ	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
4 土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ キャベツ	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	和風粥	米・かつお節
6 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれん草	みかん	みかん	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	みかん	みかん
7 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ 小松菜	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 小松菜・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
8 水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも わかめ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・じゃがいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
9 木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも 玉ねぎ	白菜粥	米・白菜 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さといも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	白菜粥	米・白菜 青のり
10 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー キャベツ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	磯粥	米・青のり
11 土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり チンゲン菜	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
13 月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん ほうれん草	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	きなこ粥	米・きなこ
14 火	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
15 水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも 小松菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・じゃがいも・醤油・砂糖 小松菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク

※ 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 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり 白菜	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 白菜・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
17 金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー チンゲン菜	うどん	うどん・小松菜	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	うどん	うどん・小松菜 醤油・砂糖
18 土	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・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
20 月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・だいこん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
21 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ キャベツ	パン粥	パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	パン粥	パン・粉ミルク
22 水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・きゅうり・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
23 木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも 白菜	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 白菜・味噌	りんごのコンポート	りんご 砂糖
24 金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん 玉ねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・にんじん・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
25 土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも わかめ	うどん	うどん・ほうれん草	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・さつまいも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん	うどん・ほうれん草 醤油・砂糖
27 月	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー チンゲン菜	にんじん粥	米・にんじん 青のり	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
28 火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ 玉ねぎ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・かぼちゃ・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	みかん	みかん

※ 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。

