



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	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり 玉ねぎ	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・きゅうり・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
2	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー キャベツ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 キャベツ・味噌	しらす粥	米・しらす
3	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん わかめ	うどん・こまつな	うどん・こまつな	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	うどん・こまつな	うどん・こまつな 醤油・砂糖
5	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	きなこ粥	米・きなこ
6	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ 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 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	にんじん粥	米・にんじん 青のり
7	水	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも なめこ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・さといも・醤油・砂糖 なめこ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
8	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・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 かれい・にんじん・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
9	金	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ チンゲン菜	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	パン粥	食パン・粉ミルク
10	土	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー にんじん	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・ブロッコリー・醤油・砂糖 にんじん・味噌	磯粥	米・青のり
12	月	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも ほうれん草	だいこん煮	だいこん	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	だいこん煮	だいこん 醤油・砂糖
13	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも こまつな	みかん	みかん	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	みかん	みかん
14	水	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり わかめ	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 わかめ・味噌	キャベツ粥	米・キャベツ かつお節
15	木	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・玉ねぎ・醤油・砂糖 チンゲン菜・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。





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	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー ほうれん草	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
17	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり なめこ	白菜粥	米・白菜 青のり	お粥 煮物 スープ	米 かれい・きゅうり・醤油・砂糖 なめこ・味噌	白菜粥	米・白菜 青のり
19	月	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん わかめ	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 とうふ・にんじん・醤油・砂糖 わかめ・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
20	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも チンゲン菜	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	きなこ粥	米・きなこ
21	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ ほうれん草	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	磯粥	米・青のり
22	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー はくさい	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 はくさい・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
23	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・じゃがいも こまつな	みかん	みかん	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	みかん	みかん
24	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも ほうれん草	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	うどん・チンゲン菜	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
26	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん こまつな	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・だいこん・醤油・砂糖 こまつな・味噌	しらす粥	米・しらす
27	火	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・玉ねぎ・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
28	水	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲン菜	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	りんごのコンポート	りんご 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。

