



# 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	金	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ なめこ	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・かぼちゃ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	磯粥	米・青のり
2	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも えのき	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・さといも・醤油・砂糖 えのき・味噌	和風粥	米・かつお節
4	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
5	火	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜 玉ねぎ	じゃがいも煮	じゃがいも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・白菜・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	じゃがいも煮	じゃがいも 醤油・砂糖
6	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ ほうれん草	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・キャベツ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	しらす粥	米・しらす
7	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
8	金	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ かぶの葉	にんじん煮	にんじん	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぶ・醤油・砂糖 かぶの葉・味噌	にんじん煮	にんじん 醤油・砂糖
9	土	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも チンゲン菜	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さつまいも・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	磯粥	米・青のり
11	月	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ ほうれん草	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	和風粥	米・かつお節
12	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり えのき	かぼちゃ煮	かぼちゃ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・きゅうり・醤油・砂糖 えのき・味噌	かぼちゃ煮	かぼちゃ 醤油・砂糖
13	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも 玉ねぎ	しらす粥	米・しらす	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	しらす粥	米・しらす
14	木	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも わかめ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・さといも・醤油・砂糖 わかめ・味噌	みかん	みかん
15	金	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー こまつな	パン粥	食パン・粉ミルク	お粥 煮物 スープ	米 かれい・ブロッコリー・醤油・砂糖 こまつな・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	土	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ なめこ	うどん	うどん・チンゲン菜	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・キャベツ・醤油・砂糖 なめこ・味噌	うどん	うどん・チンゲン菜 醤油・砂糖
18	月	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも みずな	磯粥	米・青のり	お粥 煮物 スープ	米 豆腐・さといも・醤油・砂糖 みずな・味噌	磯粥	米・青のり
19	火	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ こまつな	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 かれい・玉ねぎ・醤油・砂糖 こまつな・味噌	きなこ粥	米・きなこ
20	水	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・かぼちゃ わかめ	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 わかめ・味噌	和風粥	米・かつお節
21	木	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜 ほうれん草	さつまいも煮	さつまいも	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・白菜・醤油・砂糖 ほうれん草・味噌	さつまいも煮	さつまいも 醤油・砂糖
22	金	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー 玉ねぎ	みかん	みかん	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 玉ねぎ・味噌	みかん	みかん
23	土	お粥 煮物 スープ	米 かれい・にんじん チンゲン菜	しらす粥	米・しらす	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	しらす粥	米・しらす
25	月	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも こまつな	さといも煮	さといも	お粥 煮物 スープ	米 ささみ・じゃがいも・醤油・砂糖 こまつな・味噌	さといも煮	さといも 醤油・砂糖
26	火	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ えのき	きなこ粥	米・きなこ	お粥 煮物 スープ	米 ひき肉・かぼちゃ・醤油・砂糖 えのき・味噌	きなこ粥	米・きなこ
27	水	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー チンゲン菜	和風粥	米・かつお節	お粥 煮物 スープ	米 ツナ・ブロッコリー・醤油・砂糖 チンゲン菜・味噌	和風粥	米・かつお節
28	木	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも ほうれん草	りんごのコンポート	りんご	お粥 煮物 スープ	米 かれい・さといも・醤油・砂糖 ほうれん草・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。



