12月　　離乳食献立予定表

	中期（7～9か月）		後期（10～満1歳）	
日	献立	材料	献立	材料
1	納豆、具だくさんスープ	納豆、人参、鶏ひき肉、ブロッコリー、かぼちゃ、豆腐	納豆、具だくさんスープ	納豆、人参、鶏ひき肉、ブロッコリー、かぼちゃ、豆腐、れんこん、ミニトマト
2	マカロニのトマトソース煮	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マカロニ、トマト、コンソメ	ミネストローネ 野菜スティック	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、マカロニ、トマト、コンソメ、きゅうり、大根
3	雑炊	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、粉チーズ	スパゲティ	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、ホールトマト、粉チーズ、バター、ケチャップ
4				
5	やわらかコンソメ煮 ヨーグルト和え	豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、コンソメ、プレーンヨーグルト、りんご	野菜のコンソメ煮 ヨーグルト和え	豚挽き肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ほうれん草、コンソメ、プレーンヨーグルト、りんご
6	豚肉と野菜のやわらか煮	豚肉、人参、大根、里芋、キャベツ、ネギ、みそ	豚汁 煮なます	豚肉、人参、大根、里芋、キャベツ、ネギ、みそ、油揚げ、ごぼう、こんにゃく
7	鮭とブロッコリーのクリーム煮	鮭、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳	鮭とブロッコリーのグラタンすまし汁	鮭、ブロッコリー、小麦粉、バター、牛乳、塩、えのき、玉麩、かつおだし、しょうゆ
8	肉じゃが	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、糸こんにゃく、グリーンピース、みりん、しょうゆ	肉じゃが みそ汁	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、糸こんにゃく、グリーンピース、みりん、しょうゆ、豆腐、ほうれ
9	白身魚とほうれん草の蒸し煮	キング、ほうれん草、ミニトマト、玉ねぎ、人参、塩	白身魚の蒸し焼き ほうれん草のみそ汁	キング、ほうれん草、ミニトマト、玉ねぎ、人参、塩、里芋、油揚げ、みそ
10	雑炊	米、豚肉、人参、しいたけ、白菜、鶏ガラスープ	五目雑炊	米、豚肉、人参、しいたけ、白菜、鶏ガラスープ、かまぼこ、卵
11				
12	肉団子、マッシュポテト	豚挽き肉、ネギ、卵、片栗粉、やなぎ麩、塩、じゃがいも、バター、牛乳	肉団子 ポテトサラダ	豚挽き肉、ネギ、卵、片栗粉、やなぎ麩、塩、じゃがいも、バター、牛乳、白菜、人参、しいたけ、春
13	鮭のコーンクリーム煮	鮭、クリームコーン、玉ねぎ、豆腐、バター、小麦粉、塩	鮭のコーンクリーム煮 きゅうりスティック	鮭、クリームコーン、玉ねぎ、豆腐、バター、小麦粉、塩、きゅうり、大根
14	厚焼き玉子、すまし汁	卵、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ミニトマト、わかめ、えのき、かつおだし、しょうゆ	厚焼き玉子 根菜スープ	卵、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、ミニトマト、わかめ、えのき、だし、しょうゆ、ごぼう、レンコン
15	シェパーズパイ	豚挽き肉、玉ねぎ、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、粉チーズ、ブロッコリー	シェパーズパイ 野菜スープ	豚挽き肉、玉ねぎ、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、粉チーズ、ブロッコリー、人参、キャベツ
16	春雨スープ 白身魚の煮つけ	豚肉、人参、春雨、キャベツ、鯛、片栗粉、かつおだし、しょうゆ、みりん	白身魚の煮つけ 春雨スープ	豚肉、人参、春雨、キャベツ、鯛、片栗粉、かつおだし、しょうゆ、みりん
17	うどん	うどん、かつおだし、しょうゆ、小ねぎ	わかめうどん	うどん、かつおだし、しょうゆ、小ねぎ、わかめ、ちくわ
18				
19	納豆、具だくさん汁	納豆、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、昆布だし、牛乳、みそ	納豆 相性汁	納豆、鶏肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、じゃがいも、昆布だし、牛乳、みそ
20	炒り豆腐	豆腐、人参、しいたけ、卵。グリーンピース、かつおだし、砂糖、しょうゆ	炒り豆腐 みそ汁	豆腐、人参、しいたけ、卵。グリーンピース、かつおだし、砂糖、しょうゆ、かぼちゃ、玉ねぎ、油揚
21	肉団子と野菜の煮込み	鶏ひき肉、玉ねぎ、ミックスベジタブル、卵、片栗粉、しょうゆ、みりん	肉団子と野菜の煮込み りんご	鶏ひき肉、玉ねぎ、ミックスベジタブル、卵、片栗粉、しょうゆ、みりん、りんご
22	かぼちゃのグラタン	鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、かぼちゃ、粉チーズ	かぼちゃのグラタン コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、バター、小麦粉、牛乳、かぼちゃ、粉チーズ、キャベツ、パ
23	天皇誕生日			
24	パンプティング	食パン、卵、砂糖、牛乳	パンプティング りんご果汁	食パン、卵、砂糖、牛乳、りんごジュース
25				
26	具だくさん汁、ひじき煮	豚肉、人参、大根、里芋、しいたけ、ねぎ、ひじき、油揚げ、かつおだし、しょうゆ	けんちん汁 ひじき煮　　みかん	豚肉、人参、大根、里芋、しいたけ、ねぎ、ひじき、油揚げ、かつおだし、しょうゆ、ねりごま、み
27	鶏挽肉とキャベツのコンソメ煮	鶏ひき肉、キャベツ、ねぎ、かつおだし、しょうゆ、片栗粉	松風焼き みそ汁	鶏ひき肉、ねぎ、卵、たまねぎ、キャベツ、豆腐、いりこだし、みそ
28	五目粥、みそ汁	豚挽き肉、卵、、いんげん、米、わかめ、とうふ、大根、しょうゆ、みそ	三色ごはん みそ汁	鶏ひき肉、卵、いんげん、こめ、わかめ、とうふ、大根、しょうゆ、みそ
29				
30				
31				

・離乳食献立はあくまでも目安ですので、個人個人の進み具合によって調理形態や材料が変わります。
・アレルギーをお持ちのお子さまは、除去食または代替食になります。
・月～金までは、主食にお子さまに合わせたおかゆが付きます。
・メニューが変更になった場合は、離乳食ノートなどでお知らせします。