

12月 離乳食献立予定表

| | 前期 | 中期(7~9ヶ月) | | 後期(10ヶ月~1歳) | |
|----|------------|--------------|------------------------|---------------------------|---|
| 日 | 材料 | 献立 | 材料 | 献立 | 材料 |
| 1 | 人参 大根 | 具だくさん汁 | 人参 里芋 大根 厚揚げ 豚肉 | 豚汁 酢の物 じゃこふりかけ | 豚肉 人参 ごぼう 厚揚げ 里芋 |
| 2 | ほうれん草 豆腐 | 白身魚の野菜あんかけ | 白身魚 ほうれん草 豆腐 里芋 ブロッコリー | 鱈の西京焼き みそ汁 ブロッコリー | 鱈 ほうれん草 豆腐 油揚げ 里芋 ブロッコリー |
| 3 | さつまいも カボチャ | 豆腐ハンバーグ 野菜あん | 豆腐 玉ねぎ さつまいも あげ カボチャ | 豆腐ハンバーグ みそ汁 かぼちゃサラダ | 豚ひき肉 玉ねぎ さつまいも あげ カボチャ きゅうり ハム |
| 4 | 人参 豆腐 | やわらかすき焼き | 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 豆腐 | すき焼き風煮 すまし汁 春雨サラダ | 豚肉 人参 玉ねぎ 白菜 ねぎ わかめ 豆腐 玉子 きゅうり |
| 5 | うどん麺 | お子様うどん | うどん麺 わかめ だし | わかめうどん | うどん麺 小ねぎ かまぼこ わかめ 天かす |
| 6 | | | | | |
| 7 | 大根 人参 | 具だくさん野菜汁 | 人参 キャベツ 大根 はるさめ | タイピーエン 大根サラダ 納豆 | 豚肉 人参 筍 はるさめ キャベツ ねぎ 大根 コーン ひき割り納豆 |
| 8 | 豆腐 もやし | ひき肉と野菜の煮物 | 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 豆腐 もやし | 厚焼き玉子 みそ汁 栄養きんぴら | 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉子 しめじ 豆腐 もやし ひじき |
| 9 | ほうれん草 じゃが芋 | 白身魚の照り焼き | 白身魚 豆腐 あげ ほうれん草 じゃが芋 | 鮭の照り焼き みそ汁 ポテトサラダ | 鮭 豆腐 あげ ほうれん草 じゃが芋 ハム 人参 きゅうり |
| 10 | 人参 さつまいも | お子様麻婆 | 豆腐 ひき肉 人参 玉ねぎ | 麻婆豆腐 中華スープ サラダ | 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ねぎ 豆腐 えのき わかめ コーン はるさめ きゅうり |
| 11 | キャベツ 人参 | 白身魚の野菜あん | 白身魚 キャベツ 人参 玉ねぎ | 鮭のムニエル スープ スパゲティ ブロッコリー | 鮭 玉子 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン スパゲティ ブロッコリー トマト |
| 12 | 白菜 人参 | お子様どんぶり | 豚肉 人参 白菜 しいたけ | 中華丼 | 豚肉 人参 白菜 筍 かまぼこ とうもろこしの卵 |
| 13 | | | | | |
| 14 | 人参 豆腐 キャベツ | お子様肉じゃが | 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白菜 豆腐 | 肉じゃが みそ汁 コールスローサラダ | 豚肉 たまねぎ 人参 じゃが芋 あげ 白菜 豆腐 キャベツ コーン |
| 15 | 玉ねぎ ほうれん草 | 白身魚のコーン焼き | 白身魚 玉ねぎ もやし ほうれん草 コーン | 鮭のマヨコーン焼き みそ汁 野菜ソテー | 鮭 えのき たまねぎ 豆腐 もやし ほうれん草 人参 |
| 16 | かぼちゃ 人参 | かぼちゃとひき肉の煮物 | かぼちゃ ひき肉 玉ねぎ 人参 | かぼちゃのそぼろあん みそ汁 ひじき煮 | 鶏ひき肉 かぼちゃ しめじ たまねぎ ひじき あげ |
| 17 | キャベツ 人参 | 柔らかビーフン煮 | 豚肉 人参 キャベツ じゃが芋 | 五目ビーフン みそ汁 シャキシャキサラダ | 豚肉 人参 シーフードミックス 筍 キャベツ ねぎ じゃが芋 あげ ごぼう |
| 18 | キャベツキャベツ | 野菜とマカロニの柔らか煮 | マカロニ 玉ねぎ 人参 カボチャ キャベツ | マカロニグラタン カボチャスープ アーモンドサラダ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 カボチャ きゅうり ほうれん草 |
| 19 | キャベツ 人参 | お好み焼き | キャベツ 山芋 卵 小麦粉 | お好み焼き | キャベツ ねぎ 山芋 たまご ちりめん 小麦粉 |
| 20 | | | | | |
| 21 | じゃが芋 人参 | お子様肉じゃが | ひき肉 じゃが芋 人参 たまねぎ | お子様カレー マカロニサラダ | 豚ひき肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ きゅうり マカロニ |
| 22 | 大根 かぼちゃ | かぼちゃのそぼろあん | かぼちゃ 豚肉 大根 人参 | かぼちゃのほうとう風 おからサラダ りんご | かぼちゃ 豚肉 大根 ごぼう おから 人参 いんげん たまねぎ |
| 23 | | 天皇誕生日 | | | |
| 24 | 人参 じゃが芋 | 野菜のポトフ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ブロッコリー | シチュー ウインナー サラダ | 鶏肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ウインナー ブロッコリー トマト |
| 25 | 人参 白菜 | 親子煮 | 鶏肉 人参 玉ねぎ 玉子 白菜 | 親子煮 白菜サラダ | 鶏肉 人参 玉ねぎ しいたけ かまぼこ 白菜 コーン ツナ きゅうり |
| 26 | おかゆ | おかゆ | 米 白菜 | もち | もち米 |
| 27 | | | | | |
| 28 | さといも 人参 | 野菜の煮物 | 鶏肉 人参 里芋 玉ねぎ あげ カボチャ | 筑前煮 みそ汁 みかん | 鶏肉 人参 ごぼう 里芋 大豆 かぼちゃ みかん |
| 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と汁物が付きます。
- ・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。