



# 12月の離乳食献立表（後期～完了期）



実施日	献立名				献立名	
	間食 (午前)	後期(9~11ヶ月)				間食(午後)
		昼食	食品名			
1 木	調乳 ウエハース	パンがゆ→ロールパン 煮込みスパゲッティ 野菜スープ	ロールパン 野菜スープ。スパゲッティ 牛ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ しょう油 だし汁 代替) 豚ひき肉。キャベツ えのき 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しょう油 だし汁。 / りんご	調乳 ポーロ りんご	ロールパン 煮込みスパゲッティ 野菜スープ	
2 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 えびいものそぼろ煮あんかけ みそ汁	米。えびいも 豚ひき肉 三度豆 砂糖 しょう油 片栗粉 だし汁。 鮭 かぶ 人参 みそ だし汁 代替) 豚肉。 / ホットケーキミックス 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらかホットケーキ	軟飯→ごはん えびいものそぼろ煮あんかけ みそ汁	
3 土	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 八宝菜風 みそ汁	米。豚肉 はくさい 人参 玉ねぎ 三度豆 しょう油 片栗粉 だし汁。じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 / みかんゼリー	調乳 ゼリー せんべい	軟飯→ごはん 八宝菜風 みそ汁	
5 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。大根 しらす干し 砂糖 しょう油 だし汁。 ヨーグルト。 / りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	
6 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 野菜と豚肉の煮物 みそ汁	米。豚肉 キャベツ しょう油 だし汁 片栗粉。 大根 人参 里芋 みそ だし汁。 / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 野菜と豚肉の煮物 みそ汁	
7 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁 焼きのり	米。赤魚 大豆 人参 大根 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。 豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ みそ だし汁。 焼きのり。 / ロールパン 育児用ミルク。	調乳 パンがゆ→ロールパン	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁 焼きのり	
8 木	調乳 せんべい	パンがゆ→コッペパン 卵とじ 野菜スープ	コッペパン 育児用ミルク。卵 ツナ水煮缶 人参 玉ねぎ 生しいたけ しょう油 だし汁 代替) 豚肉。 コーン 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁。 / バナナ	調乳 ウエハース くだもの(バナナ)	コッペパン 卵とじ 野菜スープ	
9 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 石狩鍋風 煮びたし デザート(みかん)	米。鮭 豆腐 人参 はくさい 大根 じゃがいも みそ だし汁 代替) 豚肉。ほうれんそう しろな 人参 しょう油 だし汁。 みかん。 / さつまいも。	調乳 ☆ふかし芋	軟飯→ごはん 石狩鍋風 煮びたし デザート(みかん)	
10 土	調乳 せんべい	人参かゆ→軟飯 みそ汁 デザート(みかん)	米 人参 しょう油 だし汁。大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ だし汁。 みかん。 / ももゼリー	調乳 ゼリー せんべい	人参軟飯→ごはん みそ汁 デザート(みかん)	
12 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろ煮 スープ デザート(みかん)	米。豆腐 牛ひき肉 玉ねぎ 人参 砂糖 しょう油 みそ 片栗粉 だし汁 代替) じゃがいも。豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 チンゲンサイ えのきだけ しょう油 だし汁。 みかん。 / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) ウエハース	軟飯→ごはん 豆腐のそぼろ煮 スープ デザート(みかん)	
13 火	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚と野菜煮 そうめんのすまし汁	米。メルルーサ キャベツ しょう油 砂糖 だし汁 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ しょう油 だし汁。 / ゼリーの素 キウイフルーツ 育児用ミルク。	調乳 ☆フルーツゼリー	軟飯→ごはん 白身魚と野菜煮 そうめんのすまし汁	
14 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏肉と野菜煮 みそ汁	米。鶏肉 人参 キャベツ 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。 豚肉 大根 人参 しめじ 玉ねぎ みそ だし汁。 / 型抜きチーズ	調乳 型抜きチーズ せんべい	軟飯→ごはん チキンの照り焼き(幼児食と同じ) みそ汁	
15 木	調乳 ウエハース	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。白身魚 砂糖 しょう油 だし汁。 じゃがいも 人参 玉ねぎ わかめ しょう油 だし汁。 / りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁	
16 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 すまし汁	米。白身魚 ブロッコリー 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁。 / ホットケーキミックス 砂糖 りんご 育児用ミルク。	調乳 ☆やわらかりんごケーキ	軟飯→ごはん 煮魚 すまし汁	
17 土	調乳 せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん)	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ だし汁。しめじ 人参 チンゲンサイ しょう油 だし汁。 みかん。 / さつまいも	調乳 ふかしいも せんべい	煮込みスパゲッティ 野菜スープ くだもの(みかん)	
19 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜煮 みそ汁	米。牛肉 大根 人参 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。 はくさい 玉ねぎ 人参 しょう油 だし汁。 / 豆腐 ホットケーキミックス。	調乳 ☆豆腐入りやわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 牛肉と野菜煮 みそ汁	
20 火	調乳 ビスケット	パンがゆ→トースト 卵とじ 野菜スープ	食パン 育児用ミルク。卵 バター ツナ水煮缶 ほうれんそう 人参 しめじ 玉ねぎ しょう油 だし汁 代替) コーン。キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも しょう油 だし汁。 / りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい	トースト 卵とじ 野菜スープ	
21 水	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 おでん みそ汁	米。鶏肉 じゃがいも 人参 大根 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。ほうれんそう 豆腐 わかめ はくさい えのきだけ 人参 チンゲンサイ みそ だし汁。 / バナナ キウイ	調乳 ☆フルーツあえ	軟飯→ごはん おでん みそ汁	
22 木	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁 デザート(バナナ)	米。白身魚 砂糖 しょう油 だし汁 【油(完了)】。 ほうれんそう はくさい かぼちゃ 玉ねぎ 人参 わかめ みそ だし汁。バナナ / 豚肉 長いも キャベツ 小麦粉 卵 あおのり しょう油。	調乳 ☆やわらかお好み焼き	軟飯→ごはん 魚の照り焼き みそ汁 デザート(バナナ)	
23 金	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉団子と野菜煮あんかけ 卵スープ	米。豚ひき肉 牛ひき肉 ひじき缶 育児用ミルク 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 砂糖 しょう油 片栗粉 だし汁。 卵 しめじ ほうれんそう しょう油 だし汁 代替) 豚肉。 / ゼラチン 育児用ミルク 砂糖。	調乳 ☆ミルクプリン	軟飯→ごはん 肉団子と野菜煮あんかけ 卵スープ	
24 土	調乳 せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(りんご)	うどん(ゆで) 豚肉 人参 チンゲンサイ 生しいたけ みそ だし汁。 りんご。 / じゃがいも	調乳 ふかしおじゃが せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(りんご)	
26 月	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん	米。牛肉 三度豆 人参 砂糖 しょう油 だし汁。 大根 はくさい 人参 玉ねぎ みそ だし汁。 みかん。 / 棒チーズ	調乳 棒チーズ ウエハース	軟飯→ごはん 牛肉と野菜煮 みそ汁 デ) みかん	
27 火	調乳 ポーロ	鮭かゆ→鮭軟飯 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	米 鮭。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 しょう油 だし汁。 えびいも 人参 大根 しょう油 だし汁。 / じゃがいも	調乳 ☆ふかしおじゃが	鮭軟飯→鮭ごはん 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	
28 水	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	米。牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 だし汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油 だし汁。 フレッシュゼリー / りんご	調乳 くだもの(りんご) せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	

☆印は手作りおやつです。