

12月の離乳食献立表（初期～中期）

実施日	初期（5～6ヶ月）			中期（7～8ヶ月）		
	献立名	食品名	間食	献立名	食品名	食品名
1 木	パンがゆ スパゲッティがたくた煮 野菜煮つぶし	ロールパン 野菜スープ。 スパゲッティ 人参 だし汁。 キャベツ 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 ウエハース 煮込みスパゲッティ 野菜スープ	パンがゆ ポーロ りんご	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 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ えのき しょう油 だし汁。 / りんご
2 金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜ミルク煮	米。 かぶ 人参 だし汁。 人参 じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ せんべい えびいもそぼろ煮あんかけ みそ汁	調乳 かゆ 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。
3 土	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 マッシュポテト	米。はくさい 人参 玉ねぎ だし汁。 じゃがいも 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ せんべい 八宝菜風 みそ汁	調乳 ゼリー せんべい	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
5 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 グリーンピース煮つぶし	米。じゃがいも 玉ねぎ 人参 大根 だし汁。 グリーンピース 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 かゆ せんべい 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 かゆ くだもの(りんご) せんべい	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
6 火	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 キャベツ 鮭缶 だし汁。 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 かゆ ビスケット 野菜と豚肉の煮物 みそ汁	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	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
7 水	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 玉ねぎ だし汁。 人参 大根 だし汁。	調乳	調乳 かゆ ポーロ 煮魚 みそ汁 焼きのり	調乳 パンがゆ	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ลパン 育児用ミルク。
8 木	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	コッパン 育児用ミルク。 鮭缶 玉ねぎ だし汁。 玉ねぎ 人参 だし汁。	調乳	調乳 パンがゆ せんべい 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ウエハース くだもの(バナナ)	コッパン 育児用ミルク。卵黄 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
9 金	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜煮つぶし	米。 豆腐 はくさい だし汁。 ほうれんそう 大根 人参 だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 石狩鍋風 煮びたし テ) みかん	調乳 かゆ ☆ふかし芋	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 しらな 人参 しょう油 だし汁。 みかん。 / さつまいも。
10 土	人参すりつぶしがゆ 大根煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 人参。 大根 だし汁。 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 人参かゆ みそ汁 デザート(みかん)	調乳 ゼリー せんべい	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
12 月	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のくたくた煮	米。豆腐 玉ねぎ だし汁。 玉ねぎ じゃがいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 豆腐のそぼろ煮 スープ テ) みかん	調乳 くだもの(バナナ) ウエハース	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
13 火	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し そうめんのくたくた煮	米。 メルルーサ キャベツ だし汁。 そうめん 人参 だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 白身魚と野菜煮 そうめんのすまし汁	調乳 ☆フルーツゼリー	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。
14 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜ミルク煮	米。 大根 人参 玉ねぎ だし汁。 人参 キャベツ 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ ポーロ 鶏肉と野菜煮 みそ汁	調乳 型抜きチーズ せんべい	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
15 木	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し 野菜煮つぶし	米。白身魚 人参 だし汁。 じゃがいも 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 かゆ ウエハース 煮魚 みそ汁	調乳 くだもの(りんご) せんべい	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
16 金	すりつぶしがゆ 豆腐のすり流し 野菜のミルク煮	米。 豆腐 ブロッコリー だし汁。 玉ねぎ 人参 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ せんべい 煮魚 すまし汁	調乳 ☆やわらかりんごケーキ	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。
17 土	スパゲッティがたくた煮 野菜のくたくた煮	スパゲッティ 人参 玉ねぎ だし汁。人参 じゃがいも だし汁。	調乳	調乳 かゆ 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)	調乳 ふかしいも せんべい	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
19 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。 はくさい 人参 だし汁。 鮭缶 大根 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 牛肉と野菜煮 みそ汁	調乳 ☆豆腐入りやわらか ホットケーキ	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。
20 火	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 キャベツ ほうれんそう だし汁。 玉ねぎ 人参 じゃがいも だし汁。	調乳 りんご すりおろし	調乳 かゆ ポーロ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 くだもの(りんご) せんべい	食パン 育児用ミルク。卵黄 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
21 水	すりつぶしがゆ 野菜煮つぶし 豆腐のすり流し	米。じゃがいも 人参 だし汁。 ほうれんそう 豆腐 だし汁。	調乳	調乳 かゆ ポーロ おでん みそ汁	調乳 ☆フルーツあえ	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
22 木	すりつぶしがゆ 白身魚すり流し かぼちゃのミルク煮	米。白身魚 ほうれんそう はくさい だし汁。 かぼちゃ 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ せんべい 煮魚 みそ汁 デザート(バナナ)	調乳 ☆やわらかお好み焼き	米。白身魚 砂糖 しょう油 だし汁。 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 卵黄 あおのり しょう油。
23 金	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 ほうれん草のミルク煮	米。玉ねぎ 人参 ブロッコリー だし汁。 ほうれんそう 育児用ミルク。	調乳	調乳 かゆ せんべい 肉団子と野菜煮あんかけ 卵黄スープ	調乳 ☆ミルクプリン	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。 卵黄 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。
24 土	うどんのくたくた煮 マッシュポテト りんごすりおろし	うどん(ゆで) 人参 だし汁。 じゃがいも 育児用ミルク。 りんご。	調乳	調乳 かゆ せんべい 味噌煮込みうどん くだもの(りんご)	調乳 ふかしおじゃが せんべい	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
26 月	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米。人参 大根 だし汁。 はくさい 人参 玉ねぎ だし汁。	調乳	調乳 かゆ せんべい 牛肉と野菜煮 みそ汁 テ) みかん	調乳 棒チーズ ウエハース	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
27 火	鮭すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜煮つぶし	米 鮭。 人参 大根 だし汁。 じゃがいも 人参 だし汁。	調乳	調乳 かゆ ポーロ 鮭かゆ 豚肉と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ☆ふかしおじゃが	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
28 水	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜ミルク煮	米。 大根 きゅうり だし汁。 じゃがいも 人参 グリンピース 育児用ミルク。	調乳 りんご すりおろし	調乳 かゆ ポーロ 肉じゃが 煮びたし ミニゼリー	調乳 くだもの(りんご) せんべい	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

☆印は手作りおやつです。