



12月の離乳食献立表（後期～完了期）



実施日	間食 (午前)	献立名		間食 (午後)	献立名
		後期 (9~11ヶ月)	完了期 (12~18ヶ月)		
		風食	食品名	風食	
1(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 えび芋のそぼろあんかけ みそ汁	米。えび芋 豚ひき肉 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 片栗粉。 鮭 かぶ 人参 みそ 出し汁 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 えび芋のそぼろあんかけ みそ汁
2(土)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 八宝菜風 みそ汁	米。豚肉 白菜 人参 玉ねぎ 三度豆 しょう油 片栗粉 出し汁。 じゃが芋 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。 / 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
4(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 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。ブロッコリー 人参 しょう油 出し汁。 ヨーグルト(プレーン) / 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
5(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 牛肉と里芋の煮物 みそ汁	米。牛肉 里芋 人参 砂糖 しょう油 出し汁。 大根 人参 みそ 出し汁。 / 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 牛肉と里芋の煮物 みそ汁
6(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 魚と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 焼きのり	米。赤魚 大根 人参 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 出し汁 みそ。 焼きのり / みかん	調乳 くだもの(みかん) せんべい	軟飯→ごはん 魚と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 焼きのり
7(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 しめじ しょう油 出し汁 代替) 豚肉 代替) じゃが芋。 玉ねぎ 人参 生しいたけ 出し汁 しょう油。 / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	コッペパン 卵とじ 野菜スープ
8(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 白菜 大根 じゃが芋 みそ 代替) 豚肉。 しろな 人参 しょう油 出し汁。 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)
9(土)	調乳 せんべい	人参かゆ→人参軟飯 みそ汁 デザート(バナナ)	米 人参 しょう油 出し汁。大根 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。バナナ / ももゼリー	調乳 ゼリー せんべい	人参軟飯→人参ごはん みそ汁 デザート(バナナ)
11(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいものスープ デザート(みかん)	米。豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 みそ しょう油 砂糖 片栗粉 代替) じゃが芋。豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 しょう油 出し汁。 みかん。 / ホットケーキミックス バナナ 育児用ミルク	調乳 ☆やわらか バナナホットケーキ	軟飯→ごはん 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいものスープ デザート(みかん)
12(火)	調乳 ビスケット	かゆ→軟飯 白身魚煮つけ そうめんのすまし汁	米。メルルーサ キャベツ しょう油 出し汁 砂糖 片栗粉 代替) 豚肉。 そうめん 人参 しめじ しょう油 出し汁。 / ゼリーの素 りんごすりおろし	調乳 ☆フルーツゼリー	軟飯→ごはん 白身魚煮つけ そうめんのすまし汁
13(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 鶏と野菜の煮物 みそ汁	米。鶏肉 人参 キャベツ 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 大根 人参 玉ねぎ しめじ みそ 出し汁。 / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 鶏と野菜の煮物 みそ汁
14(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。カレイ 砂糖 醤油 だし汁 代替) 豚肉。 人参 じゃがいも 玉葱 みそ だし汁。 / みかん	調乳 くだもの(みかん) せんべい	軟飯→ごはん 煮魚 みそ汁
15(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 すまし汁	米。カレイ ブロッコリー 人参 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 豆腐 小松菜 玉ねぎ 人参 しょう油 出し汁。 / 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 煮魚 すまし汁
16(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(りんご)	スパゲッティ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ ピーマン トマトケチャップ 出し汁。 しめじ 人参 チンゲンサイ しょう油 出し汁。 りんご。 / 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(りんご)
18(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 大根と牛肉の煮物 すまし汁	米。牛肉 大根 人参 しろな 砂糖 しょう油 出し汁。 白菜 玉ねぎ 人参 しょう油 出し汁。 / 絹こし豆腐 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 大根と牛肉の煮物 すまし汁
19(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 ツナ水煮缶 ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ しょう油 出し汁 代替) コーン。 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しょう油 出し汁。 / りんご	調乳 くだもの(りんご) ウエハース	トースト 青菜と卵のソテー 野菜スープ
20(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 おでん 豆腐のみそ汁	米。鶏肉 じゃが芋 人参 大根 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。豆腐 白菜 人参 チンゲンサイ みそ 出し汁。 / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん おでん 豆腐のみそ汁
21(木)	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 デザート(バナナ)	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 出し汁 片栗粉。 卵 しめじ ほうれん草 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 / 豚肉 長いも キャベツ 卵 小麦粉 あおのり しょう油。	調乳 ☆やわらかお好み焼き (卵入り)	軟飯→ごはん 肉団子と野菜煮あんかけ 卵スープ デザート(バナナ)
22(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 魚と野菜の煮物 みそ汁	米。カレイ ほうれん草 白菜 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。 豆腐 人参 玉ねぎ チンゲンサイ 出し汁 みそ。 / 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 魚と野菜の煮物 みそ汁
23(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 豚肉 人参 白菜 チンゲンサイ 生しいたけ みそ 削り節。りんご / じゃが芋	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)
25(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 みそ汁 デザート(みかん)	米。牛肉 三度豆 人参 しょう油 砂糖 出し汁。 大根 白菜 人参 玉ねぎ 出し汁 みそ。 みかん	調乳 せんべい ゼリー	軟飯→ごはん 牛肉と野菜の煮物 みそ汁 デザート(みかん)
26(火)	調乳 せんべい	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 育児用ミルク。スパゲッティ 牛ひき肉 人参 玉ねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ 出し汁 代替) 豚ひき肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ しょう油 出し汁。 / おつゆ麩 バター 上白糖 育児用ミルク。りんご	調乳 ☆麩のミルク煮 くだもの(りんご)	ロールパン 煮込みスパゲッティ 野菜スープ
27(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	米。豚肉 芽ひじき 人参 三度豆 砂糖 しょう油 出し汁。 えび芋 人参 大根 しょう油 出し汁。 / じゃが芋	調乳 ☆ふかしおじゃが	軟飯→鮭ごはん 豚肉と野菜の煮物 すまし汁
28(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	米。牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 しょう油 出し汁 代替) 豚肉。大根 きゅうり しらす干し 砂糖 しょう油 出し汁。フレッシュゼリー / バナナ	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	軟飯→ごはん 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー

☆印は、手作りおやつです。