



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	献立名
1(金)	すりつぶしがゆ かぶのすり流し 人参のミルク煮	米。 かぶ 出し汁。 人参 育児用ミルク。	調乳	かゆ えび芋のそぼろあんかけ みそ汁	調乳 せんべい	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
2(土)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 マッシュポテト	米。 白菜 人参 玉ねぎ 出し汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	かゆ 八宝菜風 みそ汁	調乳 せんべい	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
4(月)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 じゃが芋 人参 出し汁。 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳 りんご すりおろし	かゆ 肉じゃが 煮びたし ヨーグルト	調乳 せんべい	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
5(火)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 大根 人参 出し汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。	調乳	かゆ 牛肉と里芋の煮物 みそ汁	調乳 ビスケット	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。
6(水)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し かぼちゃのミルク煮	米。 赤魚 大根 片栗粉 出し汁。 かぼちゃ 人参 育児用ミルク。	調乳	かゆ 魚と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁 焼きのり	調乳 ポーロ	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
7(木)	パンがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	コッペパン 育児用ミルク。 じゃが芋 人参 出し汁。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 せんべい	コッペパン 育児用ミルク。卵黄 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。 / パナナ
8(金)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜のくたくた煮	米。 豆腐 人参 出し汁。 白菜 じゃが芋 出し汁。	調乳	かゆ 石狩鍋風 煮びたし デザート(みかん)	調乳 せんべい	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。 / さつま芋
9(土)	人参すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米 人参。 大根 人参 出し汁。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	人参かゆ みそ汁 デザート(パナナ)	調乳 せんべい	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。パナナ / ももゼリー
11(月)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し マッシュポテト	米。 豆腐 人参 出し汁。 じゃが芋 育児用ミルク。	調乳	かゆ 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)	調乳 せんべい	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 パナナ 育児用ミルク
12(火)	すりつぶしがゆ そうめんのくたくた煮 野菜のくたくた煮	米。 そうめん 人参 出し汁。 キャベツ 鮭缶 出し汁。	調乳	かゆ 白身魚煮つけ そうめんのすまし汁	調乳 ビスケット	米。メルルサ 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
13(水)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。 人参 キャベツ 育児用ミルク。 大根 玉ねぎ 出し汁。	調乳	かゆ 鶏と野菜の煮物 みそ汁	調乳 ポーロ	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。 / パナナ
14(木)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜の煮つぶし	米。 カレー 玉ねぎ 片栗粉 出し汁。 じゃが芋 人参 出し汁。	調乳	かゆ 煮魚 みそ汁	調乳 せんべい	米。カレー 砂糖 醤油 だし汁 代替 豚肉。 人参 じゃが芋 玉葱 みそ だし汁。 / みかん
15(金)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 出し汁。 玉ねぎ ブロッコリー 出し汁。	調乳	かゆ 煮魚 すまし汁	調乳 せんべい	米。カレー 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
16(土)	スパゲッティのくたくた煮 野菜のミルク煮 すりおろしりんご	スパゲッティ 人参 玉ねぎ 出し汁。 人参 玉ねぎ 育児用ミルク。 りんご	調乳	煮込みスパゲッティ 野菜スープ くだもの(りんご)	調乳 せんべい	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
18(月)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のくたくた煮	米。 鮭缶 白菜 人参 出し汁。 大根 人参 出し汁。	調乳	かゆ 大根と牛肉の煮物 すまし汁	調乳 せんべい	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
19(火)	パンがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	食パン 育児用ミルク。 キャベツ 人参 出し汁。 じゃが芋 ほうれん草 出し汁。	調乳 りんご すりおろし	パンがゆ 卵黄とじ 野菜スープ	調乳 ビスケット	食パン 育児用ミルク。卵黄 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
20(水)	すりつぶしがゆ 豆腐すり流し 野菜の煮つぶし	米。 豆腐 人参 出し汁。 白菜 大根 出し汁。	調乳	かゆ おでん 豆腐のみそ汁	調乳 ポーロ	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。 / パナナ
21(木)	すりつぶしがゆ ほうれん草のミルク煮 野菜の煮つぶし	米。 ほうれん草 育児用ミルク。 人参 玉ねぎ 出し汁。	調乳	かゆ 肉団子と野菜煮あんかけ 卵黄スープ デザート(パナナ)	調乳 せんべい	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。 卵黄 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 卵黄 小麦粉 あおのり しょう油。
22(金)	すりつぶしがゆ 魚のすり流し 野菜のくたくた煮	米。 カレー ほうれん草 片栗粉 出し汁。 白菜 人参 出し汁。	調乳	かゆ 魚と野菜の煮物 みそ汁	調乳 せんべい	米。カレー 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
23(土)	うどんのくたくた煮 野菜のミルク煮 りんごすりおろし	うどん 人参 出し汁。 白菜 人参 育児用ミルク。 りんご	調乳	味噌煮込みうどん くだもの(りんご)	調乳 せんべい	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
25(月)	すりつぶしがゆ 野菜のミルク煮 野菜のくたくた煮	米。 人参 白菜 育児用ミルク。 玉ねぎ 大根 出し汁。	調乳	かゆ 牛肉と野菜の煮物 みそ汁 デザート(みかん)	調乳 せんべい	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
26(火)	パンがゆ スパゲッティのくたくた煮 野菜の煮つぶし	ロールパン 育児用ミルク。 スパゲッティ 人参 玉ねぎ 出し汁。 キャベツ 人参 出し汁。	調乳 りんご すりおろし	パンがゆ 煮込みスパゲッティ 野菜スープ	調乳 せんべい	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 パター 上白糖 育児用ミルク。りんご
27(水)	すりつぶしがゆ 野菜の煮つぶし 野菜のミルク煮	米。 人参 大根 鮭缶 出し汁。 じゃが芋 人参 育児用ミルク。	調乳	かゆ 豚肉と野菜の煮物 すまし汁	調乳 ポーロ	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
28(木)	すりつぶしがゆ 野菜のくたくた煮 野菜の煮つぶし	米。 きゅうり 大根 出し汁。 じゃが芋 玉ねぎ 人参 出し汁。	調乳	かゆ 肉じゃが 煮びたし フレッシュゼリー	調乳 せんべい	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 / パナナ

☆印は、手作りおやつです。