



12月の離乳食献立表（後期～完了期）



実施日	間食 (午前)	献立名		献立名 完了期(12~18ヶ月)	
		後期(9~11ヶ月)	完了期(12~18ヶ月)		
		風食	食品名	間食(午後)	風食
2(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 ジャガ芋 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
3(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と里芋の煮物 みそ汁	米。牛肉 人参 砂糖 しょう油 出し汁。 大根 人参 みそ 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 牛肉と里芋の煮物 みそ汁
4(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	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。 / うどん きな粉 砂糖。	調乳 ☆うどんかわりあべかわ	軟飯→ごはん 魚と野菜の煮物 かぼちゃのみそ汁
5(木)	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 合挽ミンチ 人参 玉ねぎ しめじ 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。	調乳 フレッシュゼリー せんべい	ロールパン 煮込みスパゲッティ 野菜スープ
6(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 ジャガ芋 みそ だし汁 代替) 豚肉。 ほうれん草 はくさい 人参 しょう油 出し汁。 みかん。	調乳 せんべい ポーロ	軟飯→ごはん 石狩鍋風 煮びたし デザート(みかん)
7(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	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)
9(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 豆腐のそぼろあんかけ 野菜スープ	米。豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 みそ だし汁 しょう油 砂糖 片栗粉 代替) ジャガ芋。豚肉 キャベツ 人参 もやし ほうれん草 しょう油 出し汁。 / みかん。	調乳 みかん せんべい	軟飯→ごはん 豆腐のそぼろあんかけ じゃがいものスープ
10(火)	調乳 せんべい	パンがゆ→トースト 豚肉と野菜の煮物 野菜のミルク煮	食パン 野菜スープ。豚肉 人参 たまねぎ ジャガ芋 砂糖 しょう油 出し汁。たまねぎ 人参 育児用ミルク。 / バナナ。	調乳 くだもの(バナナ) せんべい	トースト 豚肉と野菜の煮物 野菜のミルク煮
11(水)	調乳 ポーロ	かゆ→軟飯 おでん 豆腐のみそ汁・デ) みかん	米。鶏肉 ジャガ芋 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。 / 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 おでん 豆腐のみそ汁・デ) みかん
12(木)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 みそ汁	米。カレー 砂糖 醤油 片栗粉 だし汁 代替) 豚肉。 人参 ジャがいも 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
13(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 煮魚 すまし汁	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	調乳 ☆やわらか ホットケーキ	軟飯→ごはん 煮魚 すまし汁
14(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。 ジャガ芋 人参 玉ねぎ わかめ みそ 出し汁。 / ジャガ芋	調乳 ふかしおじゃが せんべい	軟飯→ごはん 八宝菜風 みそ汁
16(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 育児用ミルク	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
17(火)	調乳 せんべい	パンがゆ→トースト 卵とじ 野菜スープ・デ) バナナ	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 ジャガ芋 しょう油 出し汁。バナナ。 / ジャガ芋	調乳 ☆ふかしおじゃが	トースト 青菜と卵のソテー 野菜スープ・デ) バナナ
18(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。 豆腐 人参 玉ねぎ 小松菜 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
19(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	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。 / りんご。	調乳 りんご せんべい	軟飯→ごはん 肉団子と野菜煮あんかけ 卵スープ
20(金)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 魚と野菜の煮物 みそ汁	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	調乳 ☆ミルクプリン	軟飯→ごはん 魚と野菜の煮物 みそ汁
21(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 だし汁。りんご	調乳 ゼリー せんべい	味噌煮込みうどん くだもの(りんご)
23(月)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 牛肉と野菜の煮物 すまし汁 デザート(りんご)	米。牛肉 三度豆 人参 しょう油 砂糖 出し汁。 卵 ほうれん草 人参 玉ねぎ 醤油 出し汁。 りんご/ さつま芋。	調乳 ふかし芋	軟飯→ごはん 牛肉と野菜の煮物 すまし汁 デザート(りんご)
24(火)	調乳 せんべい	かゆ→軟飯 白身魚煮付け 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。 /ホットケーキミックス にんじん 育児用ミルク	調乳 ☆やわらかにんじん ホットケーキ	軟飯→ごはん 白身魚煮付け そうめんのすまし汁
25(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。 ジャガ芋 人参 大根 しょう油 出し汁。 / さつま芋	調乳 ☆ふかし芋	軟飯→鮭ごはん 豚肉と野菜の煮物 すまし汁
26(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) ジャガ芋。 玉ねぎ ジャガ芋 人参 チンゲン菜 えのきだけ 出し汁 しょう油。 / バナナ りんご	調乳 ☆フルーツ盛り合わせ せんべい	コッペパン 卵とじ 野菜スープ
27(金)	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 ジャガ芋 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
28(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 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)

☆印は、手作りおやつです。