



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    | 午前間食      | 献立名            | 午後間食        | 食品名                                         |
| 2(月)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリーンピース　砂糖　しょう油            |
|       | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　人参　出し汁。       | りんご   | せんべい      | 肉じゃが           | くだもの（りんご）   | 出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。ブロッコリー　人参　しょう油　出し汁。       |
| 3(火)  | 野菜のくたくた煮   | 玉ねぎ　人参　出し汁。        | すりおろし |           | 煮びたし           | せんべい        | ヨーグルト(プレーン)                                 |
|       |            |                    |       |           | ヨーグルト          |             | /　りんご                                       |
| 4(水)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　人参　砂糖　しょう油　出し汁　。                       |
|       | 魚のすり流し     | 大根　人参　出し汁。         | りんご   | せんべい      | 牛肉と里芋の煮物       | ☆フルーツゼリー    | 大根　人参　みそ　出し汁。                               |
| 5(木)  | うどんのくたくた煮  | 人参　玉ねぎ　育児用ミルク。     | すりおろし |           | みそ汁            |             | /　ゼリーの素　りんごすりおろし。                           |
|       | 野菜の煮つぶし    |                    |       |           |                |             |                                             |
| 6(金)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | パンがゆ           | 調乳          | 米。赤魚　大根　人参　砂糖　しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。       |
|       | 豆腐すり流し     | ロールパン　育児用ミルク　。     | 調乳    | 調乳        | 煮込みうどん         | フレッシュゼリー    | かぼちゃ　玉ねぎ　人参　出し汁　みそ。                         |
| 7(土)  | 野菜のくたくた煮   | うどん　人参　玉ねぎ　出し汁。    | りんご   | せんべい      | 野菜スープ          | せんべい        | /　うどん　きな粉　砂糖。                               |
|       |            | キャベツ　人参　出し汁。       |       |           |                |             |                                             |
| 9(月)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。　鮭　豆腐　人参　白菜　大根　じゃが芋　みそ　だし汁                |
|       | 豆腐すり流し     | 豆腐　人参　出し汁。         |       | せんべい      | 石狩鍋風           | せんべい        | <b>代替）豚肉</b> 。ほうれん草　はくさい　人参　しょう油　出し汁。　みかん。  |
| 10(火) | 野菜のくたくた煮   | 白菜　じゃが芋　出し汁。       |       |           | 煮びたし　デザート（みかん） | ポーロ         |                                             |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 11(水) | すりつぶしがゆ    | 米　人参。              | 調乳    | 調乳        | 人参かゆ           | 調乳          | 米　人参　しょう油　出し汁。大根　人参　玉ねぎ                     |
|       | 野菜の煮つぶし    | 大根　人参　出し汁。         |       | せんべい      | みそ汁            | ゼリー         | みそ　出し汁。バナナ                                  |
| 12(木) | 野菜のくたくた煮   | 人参　玉ねぎ　出し汁。        |       |           | デザート（バナナ）      | せんべい        |                                             |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 13(金) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。豆腐　豚ひき肉　玉ねぎ　人参　みそ　しょう油　砂糖　片栗粉             |
|       | 豆腐すり流し     | 豆腐　人参　出し汁。         |       | せんべい      | 豆腐のそぼろあんかけ     | みかん         | <b>だし汁　代替）じゃが芋</b> 。豚肉　キャベツ　人参              |
| 14(土) | 野菜のミルク煮    | ほうれん草　キャベツ　育児用ミルク。 |       |           | 野菜スープ          | せんべい        | ほうれん草　しょう油　出し汁。　/　みかん                       |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 15(日) | パンがゆ       | 食パン　野菜スープ　。        | 調乳    | 調乳        | パンがゆ           | 調乳          | 食パン　野菜スープ。　豚肉　人参　たまねぎ　じゃが芋　砂糖　醤油            |
|       | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　玉ねぎ　出し汁。      |       | せんべい      | 豚肉と野菜の煮物       | バナナ         | だし汁。たまねぎ　人参　育児用ミルク。                         |
| 16(月) | 野菜のミルク煮    | 玉ねぎ　人参　育児用ミルク。     |       |           | 野菜のミルク煮        | せんべい        | /　バナナ。                                      |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 17(火) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。鶏肉　じゃが芋　人参　大根　砂糖　しょう油　出し汁                 |
|       | 豆腐すり流し     | 豆腐　人参　出し汁。         |       | ポーロ       | おでん            | ☆パンがゆーロールパン | <b>代替）豚肉</b> 。豆腐　白菜　人参　チンゲンサイ　みそ　出し汁。       |
| 18(水) | 野菜の煮つぶし    | 白菜　大根　出し汁。         |       |           | 豆腐のみそ汁・デ）みかん   |             | /　ロールパン　育児用ミルク。                             |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 19(木) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。カレイ　砂糖　醤油　片栗粉　だし汁 <b>代替）豚肉</b> 。          |
|       | 魚のすり流し     | カレイ　玉ねぎ　片栗粉　出し汁。   |       | せんべい      | 煮魚             | くだもの（みかん）   | 人参　じゃが芋　玉葱　みそ　だし汁。                          |
| 20(金) | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　人参　出し汁。       |       |           | みそ汁            | せんべい        | /　みかん                                       |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 21(土) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。カレイ　ブロッコリー　人参　砂糖　しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。  |
|       | 豆腐すり流し     | 豆腐　人参　出し汁。         |       | せんべい      | 煮魚             | ☆やわらか       | 豆腐　小松菜　玉ねぎ　人参　しょう油　出し汁。                     |
| 22(日) | 野菜の煮つぶし    | 玉ねぎ　ブロッコリー　出し汁。    |       |           | すまし汁           | ホットケーキ      | /　ホットケーキミックス　育児用ミルク                         |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 23(月) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。　豚肉　白菜　人参　玉ねぎ　しょう油　片栗粉                    |
|       | 野菜のくたくた煮   | 白菜　人参　玉ねぎ　出し汁。     |       | せんべい      | 八宝菜風           | ふかしおじゃが     | 出し汁。じゃが芋　人参　玉ねぎ　みそ　出し汁。                     |
| 24(火) | マッシュポテト    | じゃが芋　育児用ミルク。       |       |           | みそ汁            | せんべい        | /　じゃがいも                                     |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 25(水) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　大根　人参　しろな　砂糖　しょう油　出し汁。                 |
|       | 野菜の煮つぶし    | 鮭缶　白菜　人参　出し汁。      |       | せんべい      | 大根と牛肉の煮物       | ☆豆腐入りやわらか   | 白菜　玉ねぎ　人参　しょう油　出し汁。                         |
| 26(木) | 野菜のくたくた煮   | 大根　人参　出し汁。         |       |           | すまし汁           | ホットケーキ      | /　絹ごし豆腐　ホットケーキミックス　育児用ミルク                   |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 27(金) | パンがゆ       | 食パン　育児用ミルク　。       | 調乳    | 調乳        | パンがゆ           | 調乳          | 食パン　育児用ミルク。卵黄　ツナ水煮缶　ほうれん草　人参                |
|       | 野菜のくたくた煮   | キャベツ　人参　出し汁。       |       | せんべい      | 卵黄とし           | ☆ふかしおじゃが    | 玉ねぎ　しょう油　出し汁 <b>代替）コーン</b> 。                |
| 28(土) | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　ほうれん草　出し汁。    |       |           | 野菜スープ・デ）バナナ    |             | キャベツ　玉ねぎ　人参　じゃが芋　しょう油　出し汁。バナナ　/　じゃが芋        |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 29(日) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。鶏肉　人参　キャベツ　砂糖　しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。     |
|       | 野菜のミルク煮    | 人参　キャベツ　育児用ミルク。    |       | ポーロ       | 鶏と野菜の煮物        | くだもの（バナナ）   | 豆腐　人参　玉ねぎ　小松菜　みそ　出し汁。                       |
| 30(月) | 豆腐のすり流し    | 小松菜　豆腐　出し汁。        |       |           | みそ汁            | せんべい        | /　バナナ                                       |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 31(火) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。豚ひき肉　牛ひき肉　ひじき缶　育児用ミルク　玉ねぎ                 |
|       | ほうれん草のミルク煮 | ほうれん草　育児用ミルク。      | りんご   | せんべい      | 肉団子と野菜煮あんかけ    | りんご         | 人参　ブロッコリー　砂糖　しょう油　出し汁　片栗粉。                  |
| 1(水)  | 野菜の煮つぶし    | 人参　玉ねぎ　出し汁。        | すりおろし |           | 卵黄スープ          | せんべい        | 卵黄　ほうれん草　しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。            |
|       |            |                    |       |           |                |             | /　りんご                                       |
| 2(木)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。カレイ　ほうれん草　白菜　砂糖　しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。   |
|       | 魚のすり流し     | カレイ　ほうれん草　片栗粉　出し汁。 |       | せんべい      | 魚と野菜の煮物        | ☆ミルクプリン     | 豆腐　人参　玉ねぎ　チンゲンサイ　出し汁　みそ。                    |
| 3(金)  | 豆腐の煮つぶし    | 豆腐　人参　出し汁。         |       |           | みそ汁            |             | /　ゼラチン　育児用ミルク　砂糖                            |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 4(土)  | うどんのくたくた煮  | うどん　人参　出し汁。        | 調乳    | 調乳        | 味噌煮込みうどん       | 調乳          | うどん　豚肉　人参　白菜　チンゲンサイ                         |
|       | 野菜のミルク煮    | 白菜　人参　育児用ミルク。      | りんご   | せんべい      | くだもの（りんご）      | ゼリー         | みそ　だし汁。りんご                                  |
| 5(日)  | りんごすりおろし   | りんご                |       |           |                | せんべい        |                                             |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 6(月)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　人参　しょう油　砂糖　出し汁。                        |
|       | 野菜のミルク煮    | 人参　ほうれん草　育児用ミルク。   |       | せんべい      | 牛肉と野菜の煮物       | ふかし芋        | 卵黄　ほうれん草　人参　玉ねぎ　出し汁　醤油。                     |
| 7(火)  | りんごすりおろし   | りんご。               |       |           | すまし汁　デザート（りんご） |             | りんご　/　さつま芋                                  |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 8(水)  | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。メルルーサ　キャベツ　しょう油　出し汁　砂糖　片栗粉 <b>代替）豚肉</b> 。 |
|       | そうめんのくたくた煮 | そうめん　人参　出し汁。       |       | せんべい      | 白身魚煮つけ         | ☆やわらかにんじん   | そうめん　人参　しょう油　出し汁。                           |
| 9(木)  | 野菜のくたくた煮   | キャベツ　鮭缶　出し汁。       |       |           | そうめんのすまし汁      | ホットケーキ      | /　ホットケーキミックス　にんじん　育児用ミルク                    |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 10(金) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。豚肉　芽ひじき　人参　砂糖　しょう油　出し汁。                   |
|       | 野菜の煮つぶし    | 人参　大根　出し汁。         |       | ポーロ       | 豚肉と野菜の煮物       | ☆ふかし芋       | じゃが芋　人参　大根　しょう油　出し汁。                        |
| 11(土) | 野菜のミルク煮    | じゃが芋　人参　育児用ミルク。    |       |           | すまし汁           |             | /　さつま芋                                      |
|       |            |                    |       |           |                |             |                                             |
| 12(日) | パンがゆ       | コッペパン　育児用ミルク　。     | 調乳    | 調乳        | パンがゆ           | 調乳          | コッペパン　育児用ミルク。卵黄　ツナ水煮缶　人参　玉ねぎ                |
|       | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　人参　出し汁。       |       | せんべい      | 卵黄とし           | ☆フルーツ盛り合わせ  | しょう油　出し汁 <b>代替）豚肉　代替）じゃが芋</b> 。             |
| 13(月) | 野菜のくたくた煮   | 人参　玉ねぎ　出し汁。        |       |           | 野菜スープ          | せんべい        | 玉ねぎ　じゃが芋　人参　チンゲン菜　出し汁　しょう油。                 |
|       |            |                    |       |           |                |             | /　バナナ　りんご                                   |
| 14(火) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　グリーンピース　砂糖　しょう油            |
|       | 野菜のくたくた煮   | きゅうり　大根　出し汁。       |       | せんべい      | 肉じゃが           | くだもの（バナナ）   | 出し汁 <b>代替）豚肉</b> 。大根　きゅうり　しらす干し　砂糖　しょう油     |
| 15(水) | 野菜の煮つぶし    | じゃが芋　玉ねぎ　人参　出し汁。   |       |           | 煮びたし           | せんべい        | 出し汁。フレッシュゼリー                                |
|       |            |                    |       |           | フレッシュゼリー       |             | /　バナナ                                       |
| 16(木) | すりつぶしがゆ    | 米。                 | 調乳    | 調乳        | かゆ             | 調乳          | 米。牛肉　豚ひき肉　人参　玉ねぎ　醤油　砂糖　出し汁。                 |
|       | うどんのくたくた煮  | うどん　人参　玉ねぎ　出し汁。    | 調乳    | 調乳        | 煮込みうどん         | ふかしいも       | 人参　チンゲンサイ　しょう油　出し汁。                         |
| 17(金) | 野菜のミルク煮    | 人参　玉ねぎ　育児用ミルク。     |       | せんべい      | 野菜スープ          | せんべい        | りんご。　/　さつまいも                                |
|       | すりおろしりんご   | りんご                |       |           | くだもの（りんご）      |             |                                             |

☆印は、手作りおやつです。