

12月 離乳食献立表（後期）

日付	献立名	材料名	おやつ
1月	おかゆ、ささ身のケチャップ煮、コーンサラダ、スープ	おかゆ／ささ身、水、ケチャップ、しょうゆ／キャベツ、小松菜、にんじん、コーン缶、酢、砂糖、塩／たまねぎ、チンゲン菜、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ	 お野菜スナック お野菜せんべい ウエハース ハイハイ ビスケット 果物など… から選んで 提供します。 
2火	おかゆ、煮魚、白和え、かき玉汁、もも缶	おかゆ／さわら、葉ねぎ、だし汁、みそ／ひじき、にんじん、ほうれん草、木綿豆腐、砂糖、しょうゆ／大根、にんじん、白ねぎ、卵、だし汁、しょうゆ／もも缶	
3水	おかゆ、鶏団子、もやしと人参の和え物、スープ	おかゆ／鶏ひき肉、塩、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、ケチャップ、砂糖／もやし、にんじん、小松菜、しょうゆ／チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ	
4木	おかゆ、煮魚、じゃがいも きんぴら、大根のみそ汁、果物	おかゆ／さわら、だし汁、しょうゆ／じゃがいも、にんじん、油、しょうゆ、砂糖／大根、にんじん、葉ねぎ、だし汁、みそ／果物	
5金	納豆そぼろ丼、みそ汁、バナナ	おかゆ、鶏ひき肉、蒸し大豆、葉ねぎ、ひきわり納豆、しょうゆ、砂糖／かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、だし汁、みそ／バナナ	
8月	おかゆ、肉じゃが、いんげんの和え物、みそ汁	おかゆ／ささ身、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、凍り豆腐、だし汁、砂糖、しょうゆ／いんげん、にんじん、しょうゆ、砂糖／にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ	
9火	おかゆ、煮魚、切干大根の旨煮、みそ汁、バナナ	おかゆ／鮭、だし汁、しょうゆ／切干大根、凍り豆腐、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖／ほうれん草、たまねぎ、にんじん、蒸し大豆、だし汁、みそ／バナナ	
10水	食パン、ささ身煮、ポテトサラダ、たまねぎのスープ	食パン／ささ身、だし汁、しょうゆ／じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ／たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ	
11木	にゅうめん、サラダ、オレンジ	干しとうめん、ささ身、キャベツ、にんじん、もやし、葉ねぎ、コーン缶、水、調整豆乳、しょうゆ／キャベツ、にんじん、小松菜、しょうゆ／オレンジ	
12金	おかゆ、煮魚、小松菜の和え物、みそ汁、果物	おかゆ／さわら、葉ねぎ、だし汁、しょうゆ／小松菜、キャベツ、にんじん、ツナ缶、しょうゆ／たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ／果物	
15月	おかゆ、ささ身煮、サラダ、バナナ	おかゆ／ささ身、大根、にんじん、里芋、だし汁、しょうゆ／にんじん、キャベツ、小松菜、しらす干し、しょうゆ／バナナ	
16火	おかゆ、ささ身煮、キャベツの和え物、みそ汁	おかゆ／ささ身、だし汁、しょうゆ／キャベツ、小松菜、にんじん、ツナ缶、砂糖、しょうゆ／木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、だし汁、みそ	
18木	おかゆ、厚焼き卵、サラダ、麩のみそ汁、果物	おかゆ／卵、牛乳、ツナ缶、にんじん、たまねぎ、凍り豆腐、砂糖、塩／切干大根、キャベツ、きゅうり、しょうゆ、砂糖／麩、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、蒸し大豆、だし汁、みそ／果物	
19金	おかゆ、煮魚、小松菜の納豆和え、みそ汁、みかん	おかゆ／さわら、だし汁、しょうゆ／小松菜、もやし、にんじん、ひきわり納豆、しょうゆ／大根、さつまいも、にんじん、葉ねぎ、だし汁、みそ／みかん	
22月	おかゆ、ささ身煮、かぼちゃのサラダ、野菜スープ	おかゆ／ささ身、だし汁、しょうゆ／かぼちゃ、きゅうり、コーン缶、ツナ缶、しょうゆ／キャベツ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ	
23火	おかゆ、煮魚、根菜の煮物、すまし汁、バナナ	おかゆ／さわら、蒸し大豆、だし汁、みそ、砂糖／大根、にんじん、れんこん、いんげん、だし汁、しょうゆ、砂糖／カットわかめ、たまねぎ、にんじん、だし汁、しょうゆ／バナナ	
24水	ささ身丼、マカロニサラダ、果物	おかゆ、ささ身、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、蒸し大豆、水、ケチャップ、しょうゆ／マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、しょうゆ／果物	
25木	おかゆ、ささ身煮、サラダ、スープ	おかゆ／ささ身、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、だし汁、しょうゆ、砂糖／きゅうり、にんじん、キャベツ、錦糸卵、酢、砂糖、塩／小松菜、にんじん、たまねぎ、だし汁、しょうゆ	
26金	煮込みうどん、キャベツの和え物、もも缶	干しうどん、ささ身、大根、里芋、にんじん、白ねぎ、だし汁、しょうゆ／キャベツ、にんじん、しょうゆ／もも缶	

