

12月の離乳食献立表

日	曜日	初期食	中期食	後期食	午後食(おやつ)
1	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 大根のペースト	お粥 コンソメスープ(もずく) 豚肉団子のトマト煮 スティック大根・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ(もずく) 大豆入り豚肉団子のトマト煮 スティック大根の胡麻和え・りんごのコンポート	きな粉パンケーキ
2	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	カレーうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	胡麻クッキー
4	月	すりつぶし粥 野菜スープ 大根のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(大根) 赤魚の味噌煮 里芋の煮物・みかん	軟飯 すまし汁(大根) 赤魚の味噌煮 里芋の胡麻和え・みかん	スイートポテト
5	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子の煮物 キャベツの煮浸し	軟飯 味噌汁 鶏肉のまりあげ キャベツのお浸し	バナナ
6	水	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト 白菜のペースト	お粥 すまし汁(白菜) たらと大根の煮物 スティックじゃが芋・バナナ	軟飯 すまし汁(白菜) たらと大根の煮物 スティックじゃが芋・バナナ	蒸しパン
7	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 味噌汁(さつま芋) 煮込み豆腐ハンバーグ スティック人参・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(さつま芋) 豆腐ハンバーグ スティック人参・りんごのコンポート	煮豆
8	金	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁(切干大根) じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草の煮浸し・バナナ	軟飯 すまし汁(切干大根) 肉じゃが ほうれん草のお浸し・バナナ	塩おむすび
9	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	煮込みうどん (玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) ネーブル	おからぼうろ
11	月	すりつぶし粥 野菜スープ 白菜のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁(白菜) 大根と豚肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・みかん	軟飯 味噌汁(白菜) 大根と豚肉団子の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・みかん	きな粉トースト
12	火	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 大根のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) たらの野菜あんかけ スティック大根	軟飯 すまし汁(豆腐) まぐろの野菜揚げ スティック大根	りんごのコンポート
13	水	すりつぶし粥 野菜スープ さつま芋のペースト 人参のペースト	お粥 ミネストローネ(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) さつま芋の煮物・バナナ	軟飯 ハッシュドビーフ風(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) さつま芋サラダ・バナナ	青菜おむすび
14	木	すりつぶし粥 野菜スープ キャベツのペースト ほうれん草のペースト	お粥 すまし汁 さけの味噌煮 ほうれん草の煮浸し・ネーブル	軟飯 かき玉汁 さけのちゃんちゃん焼き ほうれん草のお浸し・ネーブル	豆乳パンケーキ
15	金	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 味噌汁 豆腐の甘辛煮 ブロッコリーの柔らか煮・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁 豆腐のすきやき風煮 ブロッコリーのお浸し・りんごのコンポート	里芋ボンデケーキ
16	土	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト キャベツのペースト	煮込みうどん(人参・キャベツ・豚肉団子) バナナ	煮込みうどん(人参・キャベツ・豚肉団子) バナナ	ひじきクッキー
18	月	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁(豆腐) たらの煮物 ひじきのお焼き・ネーブル	軟飯 すまし汁(豆腐) たらの塩焼き ひじきのお焼き・ネーブル	りんごマフィン
19	火	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト ほうれん草のペースト	お粥 味噌汁 鶏肉団子と野菜の煮物 ほうれん草の煮浸し・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁 鶏肉団子と野菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え・りんごのコンポート	ビスケット
20	水	すりつぶし粥 野菜スープ 南瓜のペースト 大根のペースト	お粥 味噌汁(南瓜) さけの煮付け スティック大根・みかん	軟飯 味噌汁(南瓜) さけのバター焼き スティック大根の磯和え・みかん	ふかし芋
21	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト 白菜のペースト	お粥 中華スープ 豆腐と白菜のそぼろ煮 スティック人参・バナナ	軟飯 中華スープ 麻婆白菜 スティック人参・バナナ	さけおむすび
22	金	すりつぶし粥 野菜スープ かぶのペースト 南瓜のペースト	お粥 味噌汁(かぶ) たらの野菜あんかけ 南瓜の煮物・りんごのコンポート	軟飯 味噌汁(かぶ) たらの野菜あんかけ(揚) 南瓜の煮物・りんごのコンポート	人参蒸しパン
23	土	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト キャベツのペースト	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ひき肉) ネーブル	そぼろあんかけうどん(玉葱・人参・キャベツ・豚ひき肉) ネーブル	小豆スコーン
25	月	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 白菜のペースト	お粥 コンソメスープ(玉葱・人参・大根・里芋) 鶏肉団子の煮物 白菜の煮浸し・バナナ	軟飯 クリームシチュー(玉葱・人参・大根・里芋) 鶏肉団子の甘辛煮 白菜のサラダ・バナナ	ドーナツ
26	火	すりつぶし粥 野菜スープ じゃが芋のペースト キャベツのペースト	お粥 味噌汁(キャベツ) たらの煮付け 粉ふき芋	軟飯 味噌汁(キャベツ) たらの竜田揚げ 粉ふき芋	みかん
27	水	すりつぶし粥 野菜スープ 鶏ささ身のペースト 人参のペースト	お粥 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・ネーブル	軟飯 すまし汁 鶏肉団子の味噌煮 スティック人参・ネーブル	塩おむすび
28	木	すりつぶし粥 野菜スープ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト	お粥 コンソメスープ 豆腐の煮物 ブロッコリーの柔らか煮・りんごのコンポート	軟飯 コンソメスープ 凍り豆腐のカレー煮 ブロッコリーのお浸し・りんごのコンポート	マカロニのあべかわ
29	金	すりつぶし粥 野菜スープ 人参のペースト ほうれん草のペースト	味噌煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	味噌煮込みうどん(玉葱・人参・ほうれん草・鶏肉団子) バナナ	お米せんべい

◎発達に合わせて、材料、調理法、量、味を変えています。
◎初期食の食材は、変わることがあります。
◎食事とおやつ後にミルクを飲みます。