

# 12月離乳食献立表

0歳用さくら組

		後期(9~11カ月)			完了期(12~18カ月)		
日	種	献立	主な食材	おやつ	献立	主な食材	おやつ
2	月	大根スープ 鶏団子煮 キャベツサラダ バナナ	大根 人参 玉葱/鶏ミンチ 玉葱 /キャベツ 胡瓜/バナナ	しらす粥	大根シチュー ミートボールの甘酢煮 オーロラサラダ バナナ	豚肉 玉葱 人参 大根 ほうれん草 小麦粉/バター 牛乳 コンソメ/ミートボール/キャベツ 胡瓜 マカロニ コーン ケチャップ マヨネーズ/バナナ	カルシウム おにぎり
3	火	白身魚煮 青菜の和え物 豆乳みそ汁 みかん	白身魚/ほうれん草 人参 キャベツ /さつまいも 玉葱 みそ/みかん	乳児せんべい	白身のカレームニエル ごま和え 豆乳みそ汁 みかん	赤魚/バター カレー粉 小麦粉/ほうれん草 人参 キャベツ ごま/さつまいも 玉葱 蕎麦 わかめ みそ /みかん	牛乳 手づくり 肉まん
4	水	具沢山スープ 粉ひき芋 ブロッコリー煮浸し みかん	玉葱 人参 キャベツ 中華めん /じゃがいも/ブロッコリー 胡瓜 /みかん	乳児せんべい	ちゃんぽんめん のり塩ポテト ブロッコリーの甘酢和え みかん	豚肉 玉葱 人参 キャベツ しいたけ 中華麺 中華だし 牛乳/じゃがいも 青のり 米粉/ブロッコリー 胡瓜 コーン/みかん	牛乳 おから マドレーヌ
5	木	鶏団子煮 白菜の煮浸し みそ汁 みかん	鶏ミンチ 人参/白菜 厚揚げ /大根 人参 みそ/みかん	きなこ粥	鶏肉のザンギ もやしの中華和え 冬野菜のあたたかみそ汁 みかん	鶏もも肉 生姜 にんにく 小麦粉 片栗粉/ちやし 人参 胡瓜 ごま油 ごま/大根 白菜 人参 厚揚げ みそ 生姜/みかん	牛乳 お菓子 チーズ
6	金	白菜のそぼろ煮 さつまいもの煮物 野菜スープ バナナ	白菜 玉葱 人参 鶏ミンチ /さつまいも/人参 青梗菜/バナナ	乳児せんべい	八宝菜 さつまいものレモン煮 中華スープ バナナ	豚肉 玉葱 人参 椎茸 えび ブロッコリー だけのこ 白菜/さつまいも レモン果汁/ちやし 人参 青梗菜 鶏ガラ/バナナ	牛乳 お菓子
7	土						
9	月	白身魚煮 五目汁 春雨サラダ みかん	白身魚/ほうれん草 人参 キャベツ /さつまいも 玉葱 みそ/みかん	ジャムケーキ	白身のチーズパン粉焼き 五目汁 春雨サラダ みかん	白身魚/パン粉 粉チーズ パセリ/大根 人参 里芋 厚揚げ 葱/春雨 人参 胡瓜 コーン ごま油 /みかん	牛乳 ジャム ケーキ
10	火	鶏肉と野菜の煮物 大根サラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも /大根 ツナ 胡瓜/南瓜 人参 みそ/バナナ	みそ風味粥	親子煮 大根サラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 玉葱 人参 しめじ 小松菜 じゃがいも 卵/ 大根 ツナ 胡瓜 /南瓜 揚げ 人参 葱 みそ/バナナ	牛乳 麦入り 五平もち
11	水	白身魚のあんかけ 豆腐スープ ブロッコリー煮浸し みかん	白身魚 玉葱 人参/豆腐 えのき /ブロッコリー 胡瓜 チーズ /バナナ	乳児せんべい	豚肉のソース炒め 豆腐スープ ブロッコリーの チーズおかか和え みかん	豚肉 玉葱 人参 ピーマンソース /豆腐 わかめ えのき 白葱/ブロッコリー 胡瓜 チーズ 糸けずり/バナナ	牛乳 ごまクッキー りんご
12	木	キャベツのそぼろ煮 南瓜煮 みそ汁 バナナ	キャベツ 人参 鶏ミンチ 南瓜/豆腐 玉葱 みそ/バナナ	きなこマカロニ	鶏ちゃん焼き 南瓜サラダ みそ汁 バナナ	鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 みそ/バター/南瓜 ごま 胡瓜 マヨネーズ/豆腐 玉葱 揚げ 葱 みそ/バナナ	牛乳 お菓子
13	金	じゃがいものそぼろ煮 みそ和え すまし汁 みかん	じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ /キャベツ 胡瓜/玉葱 青梗菜 /みかん	乳児せんべい	五目油炒め ごまみそ和え 卵スープ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 揚げ かまぼこ いんげん /胡瓜 キャベツ ごま みそ/玉葱 卵 青梗菜/みかん	牛乳 お菓子
14	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
16	月	和風ミートローフ キャベツの煮浸し すまし汁 バナナ	豚ミンチ 豆腐 玉葱 ひじき/キャベツ 人参/大根 人参 豆腐/バナナ	乳児せんべい	和風ミートローフ 昆布和え すまし汁 バナナ	豚ミンチ 豆腐 パン粉 卵 玉葱 ひじき 片栗粉/ キャベツ 胡瓜 ごま油 人参 塩昆布/大根 人参 豆腐 葱/バナナ	牛乳 かりんとう トースト
17	火	玉葱とツナ煮 切り干し和え物 キャベツスープ みかん	玉葱 マカロニ ツナ ほうれん草 /人参 切干/キャベツ 玉葱 /みかん	大根粥	ポパイグラタン 切干はりはり漬け キャベツのスープ みかん	ツナ ほうれん草 マカロニ 玉葱 人参 牛乳 小麦粉 バター 粉チーズ/切干 人参 胡瓜 すりごま/キャベツ 玉葱 ベーコン コンソメ/みかん	大根飯
18	水	鶏団子煮 マカロニポリタン 南瓜スープ バナナ	鶏ミンチ/玉葱 人参 マカロニ /南瓜 玉葱/バナナ	パンケーキ	鮭わかめご飯 えびフライ たこさんウィンナー マカロニポリタン 南瓜スープ バナナ	鮭 フレーク わかめ/エビフライ/ウィンナー /マカロニ 玉葱 人参 ピーマン/南瓜 牛乳 小麦粉 バター パセリ/バナナ	牛乳 ケーキ
19	木	白身魚煮 高野の煮物 具沢山みそ汁 みかん	白身魚/高野 人参 しいたけ /大根 人参 みそ/みかん	バナナ	白身の南部焼き 高野の卵とじ 具たくさんみそ汁 みかん	白身 ごま/高野豆腐 人参 椎茸 卵 ねぎ/白菜 大根 人参 鶏肉 みそ/みかん	ヨーグルト バナナ
20	金	野菜のケチャップ煮 白雪サラダ オレンジ 大根のすまし汁	じゃがいも 人参 玉葱 鶏ミンチ ケチャップ/おから 人参 /大根 人参 鶏ミンチ/オレンジ	乳児せんべい	酢豚 白雪サラダ 大根のコンソメスープ オレンジ	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 しいたけ たけのこ ピーマン にんにく 生姜 ケチャップ/おから 人参 ハム 胡瓜 マヨネーズ/大根 人参 鶏ミンチ パセリ /オレンジ	牛乳 ドーナツ
21	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		
23	月	白身魚煮 納豆和え みそ汁 みかん	白身魚/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 揚げ みそ/みかん	乳児せんべい	白身の タルタルソース焼き 納豆和え みそ汁 みかん	白身卵 玉葱 マヨネーズ/キャベツ 人参 小松菜 納豆/豆腐 揚げ なめこ 葱 みそ/みかん	牛乳 フレンチ トースト
24	火	野菜粥 鶏団子煮 ブロッコリー煮浸し 野菜スープ オレンジ	玉葱 人参/鶏ミンチ 玉葱 /ブロッコリー/南瓜 玉葱 /オレンジ	きなこ粥	カラフルピラフ もみの木ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミルクスープ オレンジ	玉葱 人参 ピーマン ハム/もみの木ハンバーグ /ブロッコリー 人参 コーン パン粉/玉葱 人参 南瓜 牛乳 小麦粉/バター/オレンジ	牛乳 クリスマス デザート
25	水	白身魚のあんかけ 大豆の煮つゆし すまし汁 みかん	白身魚 人参/大豆 水煮 人参 /玉葱 人参/みかん	ツナパン	とんかつ 大豆のサラダ すまし汁 みかん	豚ひれ/パン粉 片栗粉 卵 ソース/大豆水煮 人参 胡瓜 ちくわ ごまドレ/はんぺん 玉葱 人参 葱 /みかん	牛乳 ツナパン
26	木	じゃがいものそぼろ煮 キャベツの煮浸し みそ汁 バナナ	じゃがいも 玉葱 鶏ミンチ /キャベツ じゃこ/玉葱 白菜 みそ /バナナ	乳児せんべい	カレー肉じゃが バナナ じゃこサラダ みそ汁	豚肉 じゃがいも 玉葱 人参 糸こんにゃく いんげん カレールフ/キャベツ 胡瓜 じゃこ/白菜 玉葱 人参 みそ/バナナ	牛乳 お菓子
27	金	白身魚煮 みそ汁 みかん ブロッコリーの和え物	白身魚/大根 人参 豆腐 みそ /ブロッコリー/みかん	人参粥	焼き魚 具沢山みそ汁 ごま和え みかん	白身魚/大根 人参 豆腐 じゃがいも 葱 /ブロッコリー 胡瓜 ごま/みかん	おにぎり
28	土	パン 果物			サンドイッチ 牛乳 果物		

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。  
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)