



# 12月 予定献立表 (3群) 離乳食



日	曜日	献立名		材料名			
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料
2	月	軟飯 麻婆豆腐風 ほうれん草の煮浸し	あおのりポテト	木綿豆腐/鶏ひき肉 /高野豆腐	精白米/上白糖/片 栗粉/じゃがいも	根深ねぎ/ほうれん そう/にんじん/あ おのり	みそ/昆布だ し/こいくちし ょうゆ
3	火	食パン さつまいものミルク煮 ブロッコリーとツナの煮物	ひじき軟飯	水煮大豆/牛乳/ツ ナ缶	食パン/さつまいも/ 上白糖/精白米	ほうれんそう/たま ねぎ/にんじん/ブ ロccoli/キャベツ /コン/ひじき	昆布だし/み そ/こいくち しょうゆ
4	水	軟飯 カレイの野菜あんかけ 大根と里芋の煮物	ホットケーキ	かれい/木綿豆腐/ 牛乳	精白米/上白糖/片 栗粉/さといも/ホッ トケーキミックス	にんじん/たまねぎ /ピーマン/はくさ い/だいこん	こいくちしょう ゆ/昆布だし
5	木	軟飯 しらすの磯煮 じゃがいもの味噌汁 みかん	きなこ蒸しパン	しらす/牛乳/きな粉	精白米/上白糖/じゃ がいも/ホットケー キミックス	にんじん/だいこん /こまつな/焼きの り/たまねぎ/カッ わかめ/みかん	こいくちしょう ゆ/昆布だし/ みそ
6	金	軟飯 鶏肉とキャベツの味噌煮 白菜の煮浸し ヨーグルト	バナナ せんべい	鶏ひき肉/ヨーグルト	精白米/上白糖/片 栗粉	キャベツ/ピーマン /にんじん/はくさ い/バナナ	みそ/昆布だ し/こいくちし ょうゆ
9	月	軟飯 ツナとさつまいもの煮物 ココロサラダ	きなこミルクトースト	ツナ缶/牛乳/きな 粉	精白米/さつまいも/ 上白糖/食パン	たまねぎ/こまつな /にんじん/きゅうり	こいくちしょう ゆ/昆布だし
10	火	ツナのクリームスパゲティ 野菜たっぷりスープ バナナ	にんじん軟飯	ツナ缶/牛乳	スパゲティ/片栗粉/ じゃがいも/精白米	たまねぎ/コン/ほ うれんそう/キャ ベツ/にんじん/パ ナナ	昆布だし/こ いくちしょう ゆ
11	水	ひじき軟飯 カジキと大根のとろろ煮 じゃがいもと大豆の味噌煮	さつまいもおやき	めかじき/水煮大豆/ 牛乳	精白米/上白糖/じゃ がいも/さつまいも/片 栗粉	ひじき/だいこん/ にんじん/根深ねぎ /こまつな	昆布だし/こ いくちしょう ゆ/みそ
12	木	軟飯 中華煮 ココロサラダ ヨーグルト	わかめ軟飯	ツナ缶/ヨーグルト	精白米/上白糖/片 栗粉	チンゲンサイ/はくさ い/にんじん/根深 ねぎ/きゅうり/カ ットわかめ	昆布だし/こ いくちしょう ゆ
16	月	軟飯 鶏肉とほうれん草の煮物 人参大根スティック	さつまいもおやき	鶏ひき肉/牛乳	精白米/さといも/上 白糖/さつまいも/片 栗粉	にんじん/たまねぎ /ほうれんそう/だ いこん	こいくちしょう ゆ/昆布だし/ みそ
17	火	食パン 大豆のトマト煮 キャベツの煮浸し	あおのり軟飯	水煮大豆	食パン/じゃがいも/ 上白糖/精白米	たまねぎ/にんじん /トマト缶/キャ ベツ/ほうれんそう/ あおのり	トマトケチャッ プ/昆布だし/ こいくちしょう ゆ
18	水	軟飯 カレイの味噌煮 ほうれんそうの白和え	とうもろこし軟飯	かれい/木綿豆腐	精白米/上白糖	たまねぎ/にんじん /ほうれんそう/コ ン	昆布だし/み そ/こいくち しょうゆ

19	木	軟飯 肉じゃが 人参きゅうりスティック 小松菜の味噌汁	おかか軟飯	鶏ひき肉／かつお節	精白米／じゃがいも／ 上白糖	たまねぎ／にんじん ／きゅうり／こまつな	こいくちしょうゆ ／昆布だし／ みそ
20	金	軟飯 豆腐と小松菜の煮物 南瓜煮 キャベツの味噌汁 みかん	きなこパン	焼き豆腐／きな粉	精白米／上白糖／食 パン	根深ねぎ／こまつな ／かぼちゃ／さやい んげん／キャベツ／ にんじん／みかん	昆布だし／こ いくちしょうゆ ／みそ
23	月	軟飯 ひじきハンバーグ キャベツの煮浸し 白菜の味噌汁	りんごホットケーキ	鶏ひき肉／木綿豆腐 ／牛乳	精白米／上白糖／片 栗粉／ホットケーキミッ クス	たまねぎ／ひじき／ キャベツ／チンゲン サイ／にんじん／は くさい／りんご	こいくちしょうゆ ／昆布だし／ みそ
24	火	軟飯 カレーのソテー ブロッコリー・人参スティック ミネストローネスープ	じゃがいもおやき	かれい／牛乳	精白米／上白糖／じゃ がいも／片栗粉	ブロッコリー／にんじ ん／キャベツ／かぶ ／たまねぎ／トマト 缶	こいくちしょうゆ ／昆布だし
25	水	ほうとう風うどん じゃがいもとツナの煮物 人参大根スティック ヨーグルト	しらす軟飯	ツナ缶／ヨーグルト／ しらす	うどん／じゃがいも／上 白糖／精白米	根深ねぎ／にんじん ／かぼちゃ／こまつ な／だいこん／あお のり	昆布だし／み そ／こいくち しょうゆ
26	木	軟飯 鮭の照り焼き 人参大根スティック 里芋の味噌汁	わかめ軟飯	さけ	精白米／上白糖／さ といも	だいこん／にんじん ／こまつな／根深 ねぎ／わかめ	こいくちしょうゆ ／昆布だし／ みそ
27	金	軟飯 大豆のケチャップ煮 キャベツの和え物 みかん	コーンフレーク	水煮大豆	精白米／片栗粉／上 白糖／コーンフレーク	たまねぎ／にんじん ／ピーマン／トマト缶 ／キャベツ／きゅうり ／みかん	トマトケチャップ ／昆布だし／ こいくちしょうゆ

