

12月

離乳食献立表

日にち	献立名	材料名			午後のおやつ
		熱や力となる食品	血や肉となる食品	からだの調子を整える食品	
1・15	おかゆ 鶏だんごと大根のみそ煮 白菜のスープ	米 うどん	鶏ささみひき肉 白みそ 花かつお	大根 ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ ほうれん草	煮込みうどん
2	おかゆ 鶏だんごとほうれん草の煮物 かぼちゃのみそ汁	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 赤みそ 豆腐 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 南瓜 玉ねぎ	豆腐のパンケーキ
3	ツナトマト丼 キャベツのすまし汁 バナナ	米 食パン	ツナ水煮缶	玉ねぎ トマト缶 キャベツ 人参 コーン缶 バナナ	食パン
4・18	豆乳パン 里芋シチュー マカロニの煮浸し	米 マカロニ 豆乳パン 里芋	鶏ささみひき肉 牛乳 赤みそ	ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 もやし ねぎ	ねぎみそがゆ
5・17	おかゆ 鮭と豆腐のトロトロ煮 キャベツのみそ汁	米 じゃがいも	生鮭 豆腐 合わせみそ 牛乳	人参 ピーマン キャベツ 玉ねぎ	じゃがいものおやき
6・20	ツナの煮込みパスタ チンゲン菜のすまし汁	米 さつまいも スパゲッティ	ツナ水煮缶 きな粉	玉ねぎ 人参 ピーマン ケチャップ チンゲン菜 ねぎ	いももち
8	おかゆ 鶏だんごと大根のみそ煮 わかめスープ	米 小麦粉	鶏ささみひき肉 赤みそ 牛乳	大根 人参 ねぎ わかめ 玉ねぎ	ミルクパンケーキ
9・23	にんじんと鶏そぼろの丼ぶり 南瓜とほうれん草のみそ汁 みかん	米 食パン	鶏ささみひき肉 合わせみそ	人参 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ ほうれん草 みかん	食パン
10・24	ツナとマカロニのトマト煮 白菜の豆乳スープ 煮りんご	米 さつまいも 食パン マカロニ	ツナ水煮缶 無調整豆乳	玉ねぎ 人参 トマト缶 白菜 ケチャップ コーン缶 りんご	10：焼き芋 24：食パン・いちご
11・25	おかゆ さわらの青菜あんかけ (25：メカジキの青菜あんかけ) お麴のすまし汁	米 小玉麴	さわら メカジキ 納豆	小松菜 切干大根 人参 わかめ 玉ねぎ あさつき ねぎ	納豆がゆ
12・26	おかゆ 鶏だんごとさつまいもの煮物 春雨スープ	米 春雨 小麦粉 さつまいも	鶏ささみひき肉 牛乳	人参 ねぎ 玉ねぎ キャベツ ほうれん草	ポパイパンケーキ
13・27	ツナあんかけ丼 大根とほうれん草のみそ汁	米	ツナ水煮缶 赤みそ	人参 ねぎ 大根 ほうれん草	米せんべい
16	おかゆ 鶏だんごのケチャップ煮 かぼちゃのみそ汁	米 さつまいも	鶏ささみひき肉 赤みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 南瓜 ケチャップ ほうれん草 もやし	ふかしいも
22	おかゆ マカロニとミートボールのケチャップ煮 キャベツのスープ	米 小麦粉 マカロニ	鶏ささみひき肉 牛乳	レタス 人参 きゅうり コーン缶 キャベツ 玉ねぎ	ミルクパンケーキ

※献立は後期食になります。初期・中期食は段階に合わせ調理します。
※中期から、かつおの削り節でとっただしを使用しています。
※献立は変更になる場合があります。 ※必要に応じ片栗粉を使用します。